















# CORSI FITNESS TERRA dal 30.01.2023

## Fitness - Indoor Cycling - On Demand virtual training\*

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		
Sala 1	Sala 2 e Cycling	Sala 1	Sala 2 e Cycling	Sala 1	SALA 2 e Cycling	Sala 1	Sala 2 e Cycling	Sala 1	Sala 2 e Cycling	Sala1	Sala 2 e Cycling	
06:30 - 09:15 ON DEMAND * Virtual Training				06:35 - 07:20 CIRCUIT TRAINING David			08:30 - 09:15 POSTURAL TRAINING Annabella	06:30 - 09:15 ON DEMAND * Virtual Training			10:00 - 10:45 CYCLING ROTAZIONE	
	08:30 - 09:15 POSTURAL TRAINING Titty	06:30 - 10:15 ON DEMAND * Virtual Training	08:30 - 09:15 PILATES Annabella	10:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	08:30 - 09:15 POSTURAL TRAINING Titty	06:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training					11:00 - 11:45 ZUMBA Ledìa	
09:30 - 10:15 TOTAL BODY Titty			09:30 - 10:15 POSTURAL TRAINING Titty	09:30 - 10:15 TOTAL BODY Laura			09:30 - 10:15 PILATES MAT Barbara	09:30 - 10:15 TOTAL BODY Rosalinda	09:00 - 09:45 PILATES MAT Emanuele	08:00 - 19:30 ON DEMAND * Virtual Training	13:00 - 13:45 PILATES MAT ROTAZIONE	
10:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	10:30 - 11:15 PUMP Titty		10:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Cinzia		10:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:30 - 11:15 PILATES MAT Emanuele				
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15 - 14:00 CYCLING Betta 	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Laura		13:15 - 14:00 CIRCUIT TRAINING David	13:15 - 14:00 CYCLING Betta 	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Luciana	13:15 - 14:00 PILATES MAT Cinzia	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Rosalinda				
14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training	13:15 - 14:00 PILATES MAT Barbara	14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training				
17:30 - 18:15 GAG Rosalinda	17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele	17:30 - 18:15 TOTAL BODY Donatella	17:30 - 18:15 PILATES MAT Barbara		17:30 - 18:15 VINYASA YOGA Filippo	17:30 - 18:15 PUMP Michela	17:30 - 18:15 PILATES MAT Cinzia	17:30 - 18:15 PUMP Edoardo 	17:30 - 18:15 PILATES MAT Cinzia	<b>DOMENICA</b>		
18:20 - 19:05 PUMP Rosalinda	18:30 - 19:15 CYCLING Katia 	18:20 - 19:05 PUMP Michela	18:30 - 19:15 PILATES Donatella	18:20 - 19:05 GAG Annabella		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Donatella		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Michela		08:30 - 09:30 ON DEMAND * Virtual Training		
	19:05 - 19:50 ZUMBA Ledìa		18:30 - 19:15 CYCLING Betta 		18:30 - 19:15 CYCLING Katia 		18:30 - 19:15 CYCLING Luca 	19:10 - 19:55 GAG Donatella	18:30 - 19:15 CYCLING Betta 	10:00 - 10:45 JOLLY TERRA ROTAZIONE		
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING		19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia	19:05 - 19:50 ZUMBA Ledìa	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING DAVID	19:10 - 19:55 PILATES MAT Donatella	19:10 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	19:30 - 20:15 CYCLING Betta	11:00 - 18:30 ON DEMAND * Virtual Training	10:30 - 11:15 CYCLING ROTAZIONE	
	19:30 - 20:15 CYCLING Mattia 		19:30 - 20:15 CYCLING Betta 		19:30 - 20:15 CYCLING Mattia 		19:30 - 20:15 CYCLING Luca 					
20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele	20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training		20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele	20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training						
	20:50 - 21:35 PILATES MAT Emanuele											



Tutti i corsi sono a prenotazione (da oggi fino a 7 giorni) e potrebbero subire modifiche. I corsi live possono essere sospesi se non raggiungono il numero minimo di 5 persone. I corsi con il simbolo [  ] si svolgono in SALA INDOOR CYCLING al 1° Piano. (\*) Per i corsi ON DEMAND Virtual Training non è necessaria la prenotazione, possono essere selezionati in autonomia in base alle proprie preferenze dal tablet presente in sala o ti puoi aggregare al corso già selezionato da un altro tesserato  Il corso inizia dal 17/03/2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 - 09:15 ACQUAGYM Annabella	08:30 - 09:15 ACQUAGYM Titty		08:30 - 09:15 ACQUAGYM Natasha		
09:30 - 10:15 ACQUAALTA Cinzia	09:30 - 10:15 ACQUACIRCUIT Natasha	09:30 - 10:15 METABOLIC WATER Titty	09:30 - 10:15 ACQUAGYM Natasha	09:30 - 10:15 ACQUAGYM Natasha	
10:30 - 11:15 ACQUAGYM Titty	10:30 - 11:15 HYDROBIKE Natasha	10:30 - 11:15 ACQUAGYM LAURA	10:30 - 11:15 ACQUATREK Natasha	10:30 - 11:15 ACQUAGYM Rosalinda	11:50 - 12:35 ACQUAALTA ROTAZIONE
13:15 - 14:00 ACQUAGYM Cinzia	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Roberta	13:00 - 13:45 ACQUAGYM Natasha	13:15 - 14:00 METABOLIC WATER Natasha	13:00 - 13:45 ACQUATREK Natasha	
14:05 - 14:50 METABOLIC WATER Titty	14:05 - 14:50 ACQUAGYM LAURA	13:50 - 14:35 HYDROBIKE Natasha	14:05 - 14:50 ACQUAGYM Luciana	13:50 - 14:35 METABOLIC WATER Natasha	
					<b>DOMENICA</b>
17:30 - 18:15 ACQUAGYM Cinzia	17:30 - 18:15 METABOLIC WATER Natasha	17:30 - 18:15 METABOLIC WATER Annabella	17:30 - 18:15 METABOLIC WATER Natasha	17:30 - 18:15 ACQUAGYM Laura	
18:20 - 19:05 ACQUAGYM Cinzia	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Eugenia	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Elena	18:20 - 19:05 ACQUACIRCUIT Federica	09:00 - 09:45 ACQUAGYM ROTAZIONE
19:10 - 19:55 ACQUACIRCUIT Federica	19:10 - 19:55 HYDROBIKE Federica	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Elena	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Martina		
20:00 - 20:45 ACQUAGYM Eugenia					



**Tutti i corsi sono a prenotazione (da oggi fino a 7 giorni) e potrebbero subire modifiche. I corsi live possono essere sospesi se non raggiungono il numero minimo di 5 persone.**

# PILATES REFORMER GROUP

## dal 9 Gennaio 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia		10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Barbara	10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia	
					11:05 - 11:50 REFORMER GROUP Rotazione
					12:00 - 12:45 REFORMER GROUP Rotazione
13:05 - 13:50 REFORMER GROUP Emanuele		13:05 - 13:50 REFORMER GROUP Cinzia	13:05 - 13:50 REFORMER GROUP Emanuele		
	16:30 - 17:15 REFORMER GROUP Barbara				
18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Emanuele	18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Barbara		18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Cinzia	18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Cinzia	
21:00 - 21:45 REFORMER GROUP Emanuele		21:00 - 21:45 REFORMER GROUP Emanuele			



**Il Pilates Studio Reformer è situato al 1° piano dove si trovano anche degli armadietti per depositare la borsa. Il corso si svolge con un minimo di 2 e un massimo di 3 persone contemporanee.**