















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	DOMENICA	
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