















CORSI FITNESS TERRA dal 18 Settembre 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 /Cycling |
| 06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training | | | | 06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training | | 06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training | | 06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training | | | 10:00 - 10:45 CYCLING ROTAZIONE  |
| | 08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty | 06:30 - 10:00 ON DEMAND * Virtual Training | 08:25 - 09:10 PILATES Annabella | | 08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty | | 08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Annabella | | | | 11:00 - 11:45 ZUMBA Ledìa |
| 09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty | | | 09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty | 09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura | | | 09:15 - 10:00 PILATES MAT Barbara | 09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda | 09:15 - 10:00 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 | 10:15 - 11:00 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 | 10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele | | |
| 13:05 - 13:50 PUMP Titty | 13:15 - 14:00 CYCLING  Betta | 13:05 - 13:50 FUNCTIONAL TRAINING Laura | 13:15 - 14:00 PILATES MAT Cinzia | 13:05 - 13:50 TOTAL BODY Elena | 13:15 - 14:00 CYCLING  Betta | 13:05 - 13:50 TOTAL BODY Elena | 13:15 - 14:00 PILATES MAT Barbara | 13:05 - 13:50 PUMP Michela | | | |
| 14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training | | 14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training | | 14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training | | 14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training | | 14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training | | | |
| 17:30 - 18:15 TOTAL BODY 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 PUMP Donatella | 17:30 - 18:15 PILATES MAT Michela | 17:30 - 18:15 PUMP Michela | 17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele | | DOMENICA |
| 18:20 - 19:05 GAG 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 Michela | | 18:20 - 19:05 TOTAL BODY Donatella | | 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  Donatella | | 18:30 - 19:15 CYCLING  Luca | | 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 Edoardo | | 19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia | 19:05 - 19:50 ZUMBA Ledìa | 19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING Edoardo | 19:10 - 19:55 PILATES MAT Donatella | 19:10 - 19:55 GAG Donatella | 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 | | 19:10 - 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.