















CORSI FITNESS TERRA dal 25 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 e Outdoor	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		
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15 - 14:00 CYCLING  Betta	13:05 - 13:50 FUNCTIONAL TRAINING Laura	13:15 - 14:00 PILATES MAT Cinzia	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena	13:15 - 14:00 CYCLING  Betta	13:15 - 14:00 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	18:30 - 19:15 CYCLING  Donatella	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	19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia	19:05 - 19:50 ZUMBA Ledìa		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		19:15 - 20:00 F.A.S.T. Sergio/Christian		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	19:10 - 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		20:00 - 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.