















# 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	Sala 1	Sala 2 e Cycling
06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty	06:30 - 10:00 ON DEMAND * Virtual Training	08:25 - 09:10 PILATES Annabella	06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty	06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Annabella	06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training			10:00 - 10:45 CYCLING ROTAZIONE 
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty			09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura		06:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	09:15 - 10:00 PILATES MAT Barbara	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda	09:15 - 10:00 PILATES MAT Emanuele		11:00 - 11:45 ZUMBA Ledìa
10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	10:15 - 11:00 PUMP Titty		10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Cinzia			10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	08:00 - 19:30 ON DEMAND * Virtual Training	13:00 - 13:45 PILATES MAT ROTAZIONE
		11:15 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training									
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15 - 14:00 CYCLING 	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 	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena	13:15 - 14:00 PILATES MAT Barbara	13:05 - 13:50 PUMP Michela			
14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 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	<b>DOMENICA</b>	
18:20 - 19:05 GAG Rosalinda	18:30 - 19:15 CYCLING 	18:20 - 19:05 PUMP Michela	18:30 - 19:15 PILATES Donatella	18:20 - 19:05 GAG Annabella	18:30 - 19:15 CYCLING 	18:20 - 19:05 TOTAL BODY Michela		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Donatella			
	19:05 - 19:50 ZUMBA Ledìa		18:30 - 19:15 CYCLING 	19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia	19:05 - 19:50 ZUMBA Ledìa		18:30 - 19:15 CYCLING 		18:30 - 19:15 CYCLING 	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.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 	11:00 - 18:30 ON DEMAND * Virtual Training	10:30 - 11:15 CYCLING ROTAZIONE 
	19:30 - 20:15 CYCLING 		19:30 - 20:15 CYCLING 				19:30 - 20:15 CYCLING 				
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.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:15 - 10:00 ACQUAGYM Annabella	09:15 - 10:00 ACQUA CIRCUIT Natasha	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Titty	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Natasha	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Giorgia	
10:10 - 10:55 ACQUAGYM Titty	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Natasha	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Laura	10:10 - 10:55 ACQUA CIRCUIT Natasha	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Rosalinda	
					11:50 - 12:35 ACQUAALTA ROTAZIONE
13:15 - 14:00 ACQUAGYM Cinzia	13:05 - 13:50 ACQUAGYM Elena	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Natasha	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Roberta	13:05 - 13:50 ACQUAGYM Elena	
14:05 - 14:50 ACQUA CIRCUIT Titty	13:55 - 14:40 ACQUAGYM Laura	14:05 - 14:50 HYDROBIKE Natasha	14:05 - 14:50 ACQUAGYM Giorgia	13:55 - 14:40 ACQUA CIRCUIT Michela	
					<b>DOMENICA</b>
17:30 - 18:15 ACQUAGYM Annabella	17:30 - 18:15 ACQUAGYM Elena	17:30 - 18:15 METABOLIC TRAINING Annabella	17:30 - 18:15 METABOLIC TRAINING Natasha	17:30 - 18:15 ACQUAGYM Edoardo	
18:20 - 19:05 ACQUAGYM Annabella	18:20 - 19:05 METABOLIC TRAINING Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Elena	18:20 - 19:05 ACQUACIRCUIT Federica	09:00 - 09:45 ACQUAGYM ROTAZIONE
19:10 - 19:55 ACQUAGYM Giorgia	19:10 - 19:55 HYDROBIKE Federica	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Elena	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Michela	19:10 - 19:55 HYDROBIKE Federica	
20:00 - 20:45 ACQUA CIRCUIT Federica					



**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 25 Settembre 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia	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		18:20 - 19:05 REFORMER GROUP Donatella	18:30 - 19:15 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.**