



ORARIO FITNESS : DAL 12/09/2011 AL 30/06/2012

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Studio 2	Studio 2	Studio 2	Studio 2	Studio 2	
08,00 - 9,00 INTERVAL	09,00-10,30 CORPO LIBERO	08,00 - 9,00 CIRCUIT	09,00-10,30 CORPO LIBERO	08,00 - 9,00 G.A.G.	
GIADA	VALERIA	GIADA	VALERIA	GIADA	
Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	
09,30-10,30 G.A.G.	09,30-10,30 BODY SCULPTURE	09,30-10,30 TOTAL BODY	09,30-10,30 BODY SCULPTURE	09,30-10,30 TONE UP	
GIADA	VALENTINA	GIADA	VALENTINA	GIADA	
Studio 2	Polifunzionale	Studio 2	Polifunzionale	Studio 2	
10,30-11,00 A.B.S.	09,45-11,15 TRUE POWER YOGA	10,30-11,00 STRETCHING	09,45-11,15 TRUE POWER YOGA	10,30-11,00 ABDOMINAL TRAINING	Studio 1
GIADA	MAX	GIADA	MAX	GIADA	10,00-11,00 CIRCUIT
Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 2
11,00-12,00 GINNASTICA	11,30-12,30 PREPUGILISTICA	11,00-12,00 GINNASTICA	11,30-12,30 PREPUGILISTICA	11,00-12,00 GINNASTICA	11,00-12,00 FIT FUSION
CLAUDIA	GIORGIO	CLAUDIA	GIORGIO	CLAUDIA	GIADA
Studio 2				Studio 2	Polifunzionale
12,00-13,00 TOTAL BODY				12,00-13,00 TOTAL BODY	12,00-13,00 PREPUGILISTICA
VALERIA				VALERIA	GIORGIO
Studio 2	Studio 2	Studio 2	Studio 2	Studio 2	Studio 1
13,00-13,30 TONIFICAZIONE	12,30-13,30 STRETCH G. POSTURALE	13,00-13,30 TONIFICAZIONE	12,30-13,30 STRETCH G. POSTURALE	13,00-13,30 TONIFICAZIONE	12,30-13,30 GROUP CYCLE
FABRIZIO	ROBERTO	FABRIZIO	ROBERTO	FABRIZIO	ELISABETTA
Studio 1		Studio 1		Studio 1	
13,30-14,30 FORZA FUNZIONALE		13,30-14,30 FORZA FUNZIONALE		13,30-14,30 FORZA FUNZIONALE	
Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Polifunzionale
13,30-14,30 M.E.T.	13,30-14,30 GROUP CYCLE	13,30-14,30 M.E.T.	13,30-14,30 GROUP CYCLE	13,30-14,30 M.E.T.	13,30-15,00 TRUE POWER YOGA
FABRIZIO	ELISABETTA	FABRIZIO	ELISABETTA	FABRIZIO	VINCENZA
Polifunzionale	Studio 2	Polifunzionale	Studio 2	Polifunzionale	
13,30-15,00 PREPUGILISTICA	13,30-14,30 PILATES MATWORK	13,30-15,00 PREPUGILISTICA	13,30-14,30 PILATES MATWORK	13,30-15,00 PREPUGILISTICA	
GIORGIO	ROBERTO	GIORGIO	ROBERTO	GIORGIO	
Studio 2	Studio 2	Studio 2	Studio 2	Studio 2	
18,00-19,00 PILATES MATWORK	17,30-18,30 WELLNESS BACK	18,00-19,00 PILATES MATWORK	17,30-18,30 WELLNESS BACK	18,00-19,00 PILATES MATWORK	DOMENICA
CLAUDIA	FEDERICO	CLAUDIA	FEDERICO	CLAUDIA	11,30-12,30 FITNESS dal 2 ottobre
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	A ROTAZIONE
18,15 - 19,15 GROUP CYCLE	18,30-19,30 CORPO LIBERO	18,15 - 19,15 GROUP CYCLE	18,30-19,30 CORPO LIBERO	18,15 - 19,15 GROUP CYCLE	N.B. GROUP CYCLE su prenotazione
ALESSANDRA	FEDERICO	ALESSANDRA	FEDERICO	ALESSANDRA	
Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	
19,00-20,00 TONING ZONE	18,30-20,00 TRUE POWER YOGA	19,00-20,00 TONING ZONE	18,30-20,00 TRUE POWER YOGA	19,00-20,00 TONING ZONE	
CLAUDIA	RAFFAELLA	CLAUDIA	VINCENZA	CLAUDIA	
Polifunzionale	Studio 2	Polifunzionale	Studio 2	Polifunzionale	
19,00-20,30 PREPUGILISTICA	19,30-20,30 CIRCUIT	19,00-20,30 PREPUGILISTICA	19,30-20,30 CIRCUIT	19,00-20,30 PREPUGILISTICA	
GIORGIO	JESSICA	GIORGIO	JESSICA	GIORGIO	
Studio 1		Studio 1		Studio 1	
19,15-20,30 GYM MUSIC		19,15-20,30 STEP		19,15-20,30 TONIFICAZIONE	
MIRKO		MIRKO		MIRKO	