Planning Fitness

2024-2025

***Questo Planning riguarda le seguenti discipline sportive**: Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness, Ginnastica per tutti, Pugilato amatoriale, Gym boxe, Ginnastica Aerobica, Indoor Cycling, Nordic e Fitwalking, Kick Boxing, Danze internazionali, Cultura Fisica (Biathlon Atletico, Sviluppo Muscolare, Braccio di Ferro, Palestriadi, Power Games, attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico) - Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness.*

	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO			DOMENICA	
07:10	Total body ★	D	08:30	Tabata	X	07:10	Total body ★	D	08:30	Tabata	X	07:10	Total body ★	D	08:30	Circuit training ★	A	10:00	Aki pump	D
08:00	Hiit 30' ★	D	09:00	Posturale	D	08:00	Hiit 30" ★	D	09:00	Posturale	D	08:00	Hiit 30' ★	D	09:00	Postural pilates	D	11:00	Funzionale	D
09:00	Pilates	D	09:30	Group cycling ★	E	09:00	Pilates	D	09:30	Group cycling ★	E	09:00	Pilates ★	D	09:30	Dance 4 all ★	A			
09:30	Functional GAG ★	A	09:30	Social dance	A	09:30	Hiit ★	A	09:30	Social dance	A	09:30	PHA	A	10:00	Total body	D			
10:00	Tone up	D	10:00	Mobilità	D	10:00	Tone up	D	10:00	Mobilità	D	10:00	Tone up	D	11:00	Fit burlesque ★	D			
11:00	Yoga	S	10:30	Rizing ★	E	11:00	Yoga	S	10:30	Rizing ★	E	11:00	Yoga	S	11:00	Striding	E			
11:00	TRX 30'	X	11:00	Ginnastica generale	D	11:00	TRX 30'	X	11:00	Ginnastica generale	D	11:00	TRX 30'	X	12:00	Spinning	E			
11:30	Funzionale	B	11:30	Striding	E	11:30	Funzionale	B	11:30	Striding	E	11:30	Funzionale	B	12:00	Funzionale	D			
11:30	Spinning	E	13:30	Yoga flow	S	11:30	Spinning	E	13:30	Yoga flow	S	11:30	Spinning	E	16:00	Tone up	D			
12:00	Posturale	D	13:30	Funzionale	D	12:00	Posturale	D	13:30	Funzionale	D	12:00	Posturale	D	17:00	Yoga flow	D			
13:30	Yoga Candles ★	S	14:30	Stretching 30'	S	13:30	Yoga Candles ★	S	14:30	Stretching 30"	S	13:30	Yoga Candles ★	S						
13:30	GAG	D	15:00	Posturale	S	13:30	Tone up	D	15:00	Posturale	S	13:30	Total Body	D						
13:30	Spinning	E	16:30	Pilates	D	13:30	Striding	E	16:30	Pilates	D	13:30	Spinning	E						
17:00	Xtraining	A	17:00	Circuit training ★	A	16:30	Up&core 30'	D	17:00	GAG ★	A	17:00	Xtraining	A						
17:30	Body pump	D	17:30	Group cycling ★	E	17:00	Cross Training ★	A	17:30	Group cycling ★	E	17:30	Body pump	D						
18:30	Zumba	D	17:30	Total body	D	17:00	Step ★	D	17:30	Total body	D	18:30	Zumba	D						
18:30	Fit pilates	S	17:30	Posturale	S	18:00	Step&tone	D	17:30	Posturale	S	18:30	Fit pilates	S						
18:30	TRX	X	18:00	Dance 4 all ★	A	18:30	HDP	A	18:00	Step 4 all ★	A	18:30	TRX	X						
18:30	Rizing	E	18:30	Rizing	E	18:30	Fit pilates	S	18:30	Rizing	E	18:30	Spinning	E						
19:30	Cardio Tone	A	18:30	Aki pump	D	18:30	TRX	X	18:30	Aki pump	D	19:30	Tone up	A						
19:30	Posturale	S	18:30	Fit tabata	X	18:30	Spinning ★	E	18:30	Fit tabata	X	19:30	Posturale	S						
19:30	Funzionale	D	19:00	Postural training ★	A	19:00	Pump	D	19:00	Dynamic natural movement ★	A	19:30	Funzionale	D						
19:30	Spinning	E	19:30	Group cycling	E	19:30	GAG	X	19:30	Group cycling	E	19:30	Striding	E						
20:30	Prepugilistica	A	19:30	Funzionale	D	19:30	Posturale	S	19:30	Body weight	D	20:30	Prepugilistica	A						
20:30	Stretching 30'	X	19:30	Pilates	S	19:30	Funzionale	A	19:30	Pilates	S	20:30	Stretching 30'	X						
20:30	Yoga	S	19:30	TRX	X	19:30	Striding	E	19:30	TRX	X	20:30	Yoga ★	S						
			20:00	Aeroboxe ★	A	20:30	Prepugilistica	A	20:00	Aeroboxe ★	A									
			21:00	Hiit 30' ★	X	20:30	Stretching 30'	X	21:00	Hiit 30' ★	X									
						20:30	Yoga ★	S												

Sale. **A** = Aerobic; **D** = Dinamique; **S** = Soft; **E** = Energy; **X** = Express; **B** = Box CrossFit

Tutte le attività sono su prenotazione

★ **novità**

durata lezioni: 50 minuti