



# PLANNING CORSI 2018-2019

## CORSI FITNESS TERRA

### LUNEDI

ora	lezione	sala	tipologia	trainer	note
9.30-10.30	TOTAL BODY	orange	tone	monica	
17,45-18,15	ALL. FUNZIONALE	orange	cardio-tone	ale b	
18.15-19:15	BALLA & BRUCIA	orange	cardio	ale b	
18:30-19:15	BODY FLYING (posturale)	blue	posturale-tone	andrea	
19:00-20:00	KICK BOXING	black	cardio-tone	ernesto	extra abbonamento
19,15-20,00	BODY FLYING (funzionale)	blue	tone	andrea	
19.30-21.00	HATHA YOGA	orange	posturale	simona	
20:00-21:00	KICK BOXING	black	cardio-tone	ernesto	extra abbonamento

### MARTEDI

ora	lezione	sala	tipologia	trainer	note
9,30-10,30	MAT PILATES	orange	posturale	alessandra	
17.45-18.45	SLIM STEP +	orange	cardio-tone	sabina	
18,30-19,00	GAG	blue	cardio-tone	daniela	
19,00-20,00	MAT PILATES	blue	posturale	daniela	
18.45-19.30	STONE	orange	tonificazione	sabina	
19.30-20.30	FIT BOXE	orange	cardio-tone	sabina	
19,45-20,45	CALISTHENICS	black	cardio-tone	leonardo	

### MERCOLEDI

ora	lezione	sala	tipologia	trainer	note
9.30-10,30	STONE	orange	tonificazione	sabina	
18.00-18,30	DOUBLE G TONE	orange	tonificazione	sabina	
18,30-19,30	STONE UP	orange	tonificazione	sabina	
18,45-19,30	ALL. FUNZIONALE E TRX	blue	cardio-tone	fulvio	da prenotare
19,45-20,45	SPINNING	blue	cardio-tone	fulvio	da prenotare

### GIOVEDI

ora	lezione	sala	tipologia	trainer	note
9.30-10.30	PILATES TONE	orange	posturale-tone	alessandra g	
10,45-11,30	PILATES MAMY	orange	gestanti	alessandra	extra abbonamento
17,45-18,15	SUPER JUMP	orange	cardio-tone	ale	da prenotare
18.15-19.15	GLAM DANCE	orange	cardio	ale b	
19:00-20:00	KICK BOXING	black	cardio-tone	ernesto	extra abbonamento
19.30-21.00	HATHA YOGA	orange	posturale	simona	
20:00-21,00	KICK BOXING	black	cardio-tone	ernesto	extra abbonamento

### VENERDI

ora	lezione	sala	tipologia	trainer	note
18,30-19,30	MAT PILATES (base/intermedio)	orange	posturale	daniela	
19,00-19,45	ALL. FUNZIONALE E TRX	blue	cardio-tone	fulvio	da prenotare
19,30-20,30	MAT PILATES (avanzato)	orange	posturale	daniela	
20,00-21,00	SPINNING	blue	cardio-tone	fulvio	da prenotare

### SABATO

ora	lezione	sala	tipologia	trainer	note
10,00-11,00	SPINNING	blue	cardio-tone	fulvio	da prenotare
10,30-11,30	DYNAMIC FLEX	orange	posturale-tone	leonardo	
11,30-12,30	CALISTHENICS	orange	cardio-tone	leonardo	

### DOMENICA

ora	lezione	sala	tipologia	trainer	note
11,00-12,00	ALLENAMENTO FUNZIONALE	black	cardio-tone	armanda	