PLANNING PALESTRA

DAL 1° GENNAIO AL 31 MARZO 2023

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA
	Palestra	Outdoor	Palestra	Outdoor	Palestra	Outdoor	Palestra	Outdoor	Palestra	Outdoor	Palestra	Outdoor	Palestra
7:30	Body Workout Olena Michalenko 07:30/08:30				Body Workout Olena Michalenko 07:30/08:30				Body Workout Olena Michalenko 07:30/08:30				
8:30			Pilates Manuela Marchiori 09:00/10:00				Pilates Manuela Marchiori 09:00/10:00				Assistenza sala pesi Francesco Canu 11:00/13:00		
12:00	Step & Tone Alessandra Ripetti 12:00/13:00		GAG Alessandra Ripetti 12:00/13:00		Step & Tone Alessandra Ripetti 12:00/13:00		Arms Tone Alessandra Ripetti 12:00/13:00		Total Body Livello1 Alina Ionescu 12:00/13:00		Cardio Step Alessandra Ripetti 11:30/12:30		
12:30											Pilates Federica Ghinelli 12:30/13:30		
13:00	Assistenza sala pesi Alina Ionescu 13:00/15:00	Funzionale Francesco Canu 13:00/14:00	Assistenza sala pesi Alina Ionescu 12:00/14:00		Assistenza sala pesi Alina Ionescu 13:00/15:00		Assistenza sala pesi Alina Ionescu 12:00/14:00	Funzionale Francesco Canu 13:00/14:00	Assistenza sala pesi Alina Ionescu 13:00/15:00			Funzionale Francesco Canu 13:00/14:00	Assistenza sala pesi 13:00/15:00
	Dynamic Power* Ademaro Lera 13:00/14:00		Posturale Federica Ghinelli 13:00/14:00		ABS/GAG Ademaro Lera 13:00/14:00		Posturale Federica Ghinelli 13:00/14:00		Core&Gluteus Ademaro Lera 13:00/14:00				
13:30		Prep. Atletica Andrea Paglione 13:30/14:30		Corsa Betsy Torriente 13:20/14:50				Corsa Betsy Torriente 13:20/14:50		Prep. Atletica Tennis Andrea Paglione 13:30/14:30			
				Prep. Atletica Tennis Andrea Paglione 13:30/14:30									
14:00	Yoga Patrizio Cioccoloni 14:00/15:00		Total Body Livello2 Alina Ionescu 14:00/15:00		Yoga Patrizio Cioccoloni 14:00/15:00		Power Balance Alina Ionescu 14:00/15:00						
15:00													
18:00					Tone & Stretch Olena Michalenko 18:00/19:00								
18:30	Interval Training Elena Biserni 18:30/19:30		Funzionale (soft) Olena Michalenko 18:30/19:30		Assistenza sala pesi Francesco Canu 18:30/20:30		Funzionale (soft) Olena Michalenko 18:30/19:30						
18:45	Assistenza sala pesi Francesco Canu 18:30/20:30		Assistenza sala pesi Elena Biserni 18:30/21:00				Assistenza sala pesi Elena Biserni 18:30/21:00		Assistenza sala pesi Francesco Canu 18:30/20:30				
19:00					Interval Training Elena Biserni 19:00/20:00				Calisthenic Lorenzo Buran 18:30/19:30				
19:30	Calisthenic Lorenzo Buran 19:30/20:30		Interval Training Federica Ghinelli 19:30/20:30		Calisthenic Lorenzo Buran 19:30/20:30	Basket 19:30/20:30	Interval Training Federica Ghinelli 19:30/20:30						
20:30													