PLANNING PALESTRA

DAL 1° GENNAIO AL 30 APRILE 2024

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
	Palestra	Outdoor	Palestra	Outdoor	Palestra	Outdoor	Palestra	Outdoor	Palestra	Outdoor	Palestra	Outdoor
7:30	Body Workout Olena Michalenko 07:30/08:30		Pilates Manuela Marchiori 07:30/08:30		Body Workout Olena Michalenko 07:30/08:30		Pilates Manuela Marchiori 07:30/08:30		Body Workout Olena Michalenko 07:30/08:30			
9:00			Pilates Manuela Marchiori 09:00/10:00				Pilates Manuela Marchiori 09:00/10:00		Pilates Manuela Marchiori 09:00/10:00 fino al 29/02/24		Assistenza sala pesi Francesco Canu 11:00/13:00	
12:00 12:30	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	
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	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	Funzionale Francesco Canu 13:00/14:00	Pilates Federica Ghinelli 12:30/13:30	
	Dynamic Power Ademaro Lera 13:00/14:00		Posturale/Pilates Federica Ghinelli 13:00/14:00		ABS/GAG Ademaro Lera 13:00/14:00		Posturale/Pilates Federica Ghinelli 13:00/14:00		Core&Gluteus Ademaro Lera 13:00/14:00			
13:30		Prep. Atletica Tennis Andrea Paglione 13:30/14:30		Corsa Betsy Torriente 13:20/14:50 Prep. Atletica Tennis Andrea Paglione 13:30/14:30				Corsa Betsy Torriente 13:20/14:50		Prep. Atletica Tennis Andrea Paglione 13:30/14:30		
14:00	Lengthening Stretching Ademaro Lera 14:00/15:00 fino al 29/02/24		Total Body Livello2 Alina Ionescu 14:00/15:00		AXIS Pablo Valles Caruana 14:00/15:00		Power Balance Alina Ionescu 14:00/15:00		AXIS Pablo Valles Caruana 14:00/15:00			
15:00			Yoga Patrizio Cioccoloni 15:00/16:00									
18:00												
18:30	AXIS Pablo Valles Caruana 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		Pilates Matteo Napolitano 18:30/19:30 dal 10/1 al 29/02		Assistenza sala pesi Elena Biserni 18:30/21:00		Assistenza sala pesi Francesco Canu 18:30/20:30			
19:00									Calisthenic Matteo Napolitano 19:00/20:00			
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												