

PLANNING PALESTRA

LUGLIO 2026

	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			Assistenza sala pesi Raffaele Vasami 11:00/13:00
12:00		AcquaGym Alessandra Ripetti 11:00/12:00				AcquaGym Alessandra Ripetti 11:00/12:00				AcquaGym Alessandra Ripetti 11:00/12:00		
12:30			GAG Alessandra Ripetti 12:00/13:00				Power Balance Alina Ionescu 10:00/11:00					
13:00	Assistenza sala pesi Stefano Albeghini 13:00/15:00		Assistenza sala pesi Alina Ionescu 12:00/14:00		Assistenza sala pesi Stefano Albeghini 13:00/15:00		Arms Tone Alessandra Ripetti 12:00/13:00		Assistenza sala pesi Alina Ionescu 13:00/15:00			Pilates Federica Ghinelli 12:30/13:30 fino al 18 luglio
	Dynamic Power Ademaro Lera 13:00/14:00		Posturale/Pilates Federica Ghinelli 13:00/14:00		ABS/GAG Ademaro Lera 13:00/14:00		Assistenza sala pesi Alina Ionescu 12:00/14:00		Core&Gluteus Ademaro Lera 13:00/14:00			
13:30							Posturale/Pilates Federica Ghinelli 13:00/14:00					
		Prep. Atletica Tennis Andrea Paglione 13:30/14:30		Prep. Atletica Tennis Andrea Paglione 13:30/14:30			Total Body Livello2 Alina Ionescu 14:00/15:00				Prep. Atletica Tennis Andrea Paglione 13:30/14:30	
14:00	Lengthening Stretching Ademaro Lera 14:00/15:00		Total Body Livello2 Alina Ionescu 14:00/15:00		Lengthening Stretching Ademaro Lera 14:00/15:00							
15:00												
18:00												
18:30	Pilates Elena Biserni 18:30/19:30	Funzionale Francesco Canu 18:30/19:30	Funzionale (soft) Olena Michalenko 18:30/19:30	Funzionale Francesco Canu 18:30/19:30	Assistenza sala pesi Canu/Alberghini 18:30/22:00		Funzionale (soft) Elena Biserni 18:30/19:30 fino al 24 luglio		Pilates Matteo Napolitano 18:00/19:00		Funzionale Francesco Canu 18:30/19:30	
18:45	Assistenza sala pesi Canu/Alberghini 18:30/22:00		Assistenza sala pesi Biserni/Vasami 18:30/22:00	Corsa Betsy Torriente 18:30/19:30	Pilates Matteo Napolitano 18:30/19:30		Assistenza sala pesi Biserni/Alberghini 18:30/22:00			Assistenza sala pesi Canu/Alberghini 18:30/22:00	Corsa Betsy Torriente 18:30/19:30	
19:00												
19:30		Calisthenic Stefano Suarez 19:30/20:30	Interval Training Federica Ghinelli 19:30/20:30		Danza Valerio Carfi 19:30/21:00	Calisthenic Matteo Napolitano 19:30/20:30	Interval Training Federica Ghinelli 19:30/20:30				Calisthenic Matteo Napolitano 19:00/20:00	
20:30						Basket Allenamenti 19:30/20:30						

NOTA BENE: Le lezioni di Marchiori e Napolitano fino al **10 luglio**; Ripetti, Ionescu, Paglione fino al **24 luglio**