

PLANNING PALESTRA

OTTOBRE

	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						
															Assistenza sala pesi Raffaele Visami 11:00/13:00
9:00					Pilates Manuela Marchiori 09:00/10:00						Pilates Manuela Marchiori 09:00/10:00				
															Cardio Step Alessandra Ripetti 11:30/12:30
11:00			AcquaGYM Alessandra Ripetti 12:00/12:50				AcquaGYM Alessandra Ripetti 12:00/12:50				Power Balance Alina Ionescu 10:00/11:00			Total Body Livello1 Alina Ionescu 12:00/13:00	
12:00															
12:30															
			GAG Alessandra Ripetti 12:00/13:00							Pilates Federica Ghinelli 12:30/13:30					
	Assistenza sala pesi Stefano Albeghini 13:00/15:00	Funzionale Francesco Canu 13:00/14:00	Assistenza sala pesi Alina Ionescu 12:00/15:00	Funzionale Francesco Canu 13:00/14:00	Assistenza sala pesi Stefano Albeghini 13:00/15:00		Arms Tone Alessandra Ripetti 12:00/13:00	Funzionale Francesco Canu 13:00/14:00	Assistenza sala pesi Alina Ionescu 13:00/15:00	Funzionale Francesco Canu 13:00/14:00					
13:00				Circuit Workout Olena Michalenko 13:30/14:30	ABS/GAG Ademaro Lera 13:00/14:00		Assistenza sala pesi Alina Ionescu 12:00/15:00	Circuit Workout Olena Michalenko 13:30/14:30	Core&Gluteus Ademaro Lera 13:00/14:00						
	Dynamic Power Ademaro Lera 13:00/14:00		Posturale/Pilates Federica Ghinelli 13:00/14:00				Posturale/Pilates Federica Ghinelli 13:00/14:00	Corsa Betsy Torriente 13:20/14:50							
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							
				Prep. Atletica Tennis Andrea Paglione 13:30/14:30											
14:00					Lengthening Stretching Ademaro Lera 14:00/15:00										
	Lengthening Stretching Ademaro Lera 14:00/15:00														
15:00															
			Yoga Patrizio Cioccoloni 15:00/16:00												
18:00															
18:30									Pilates Matteo Napolitano 18:00/19:00						
	Pilates Alina Ionescu 18:30/19:30		Funzionale (soft) Olena Michalenko 18:30/19:30		Assistenza sala pesi Canu/Alberghini 18:30/22:00		Total Body Elena Biserni 18:30/19:30								
18:45					Pilates Matteo Napolitano 18:30/19:30										
			Assistenza sala pesi Biserni/Vasami 18:30/22:00				Assistenza sala pesi Elena Biserni 19:30/22:00		Assistenza sala pesi Canu/Alberghini 18:30/22:00						
19:00	Assistenza sala pesi Canu/Alberghini 18:30/22:00														
								Calisthenic Matteo Napolitano 19:00/20:00		Calisthenic Matteo Napolitano 19:00/20:00					
19:30		Calisthenic Stefano Suarez 19:30/20:30	Interval Training Federica Ghinelli 19:30/20:30			Calisthenic Matteo Napolitano 19:30/20:30	Interval Training Federica Ghinelli 19:30/20:30								
20:30															
						Basket Allenamenti 19:30/20:30									