PLANNING PALESTRA

NOVEMBRE

	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 Visamì 11:00/13:00	
11:00	Assistenza Sala Pesi Alessandra Ripetti 11:00/13:00						Power Balance Alina Ionescu 10:00/11:00				Power Dance Diatta Michael 10:30/11:30	
12:00												
12:30			GAG Alessandra Ripetti 12:00/13:00						Total Body Livello1 Alina Ionescu 12:00/13:00			
		Funzionale Francesco Canu 13:00/14:00		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		Funzionale Francesco Canu 13:00/14:00	Cardio Step Alessandra Ripetti 11:30/12:30	
	Assistenza sala pesi Stefano Albeghini 13:00/15:00		Assistenza sala pesi Alina Ionescu 12:00/15:00						Assistenza sala pesi Alina Ionescu 13:00/15:00			
13:00	Dynamic Power Ademaro Lera 13:00/14:00		Circuit Pilates Federica Ghinelli 13:00/14:00	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		Pilates Federica Ghinelli 12:30/13:30	
13:30		Prep. Atletica Tennis Andrea Paglione 13:30/14:30		Corsa Betsy Torriente 13:20/14:50			Circuit Pilates Federica Ghinelli 13:00/14:00	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		Yoga Patrizio Cioccoloni 14:00/15:00					
	Lengthening Stretching Ademaro Lera 14:00/15:00											
15:00												
18:00												
18:30					Assistenza sala pesi Canu/Alberghini 18:30/22:00				Pilates Matteo Napolitano 18:00/19:00			
	Pilates Alina Ionescu 18:30/19:30		Circuit Training Elena Biserni 18:30/19:30		Pilates Matteo Napolitano 18:30/19:30		Total Body Elena Biserni 18:30/19:30					
18:45			Assistenza sala pesi Biserni/Vasamì 18:30/22:00				Assistenza sala pesi Biserni/Alberghini 18:30/22:00		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 Matteo Napolitano 19:30/20:30						
		Calisthenic Stefano Suarez 19:30/20:30	Interval Training Federica Ghinelli 19:30/20:30				Interval Training Federica Ghinelli 19:30/20:30					
20:30						Basket Allenamenti 19:30/20:30						