

# PLANNING CORSI 2022-2023

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
MATTINA		9.00 (60') <b>PILATES BASE</b> Chiara	9.30 (45') ★ <b>SM GROUP VITALITY</b> Fabio A.	9.30 (45') <b>ZUMBA</b> Irina		9.30 (60') <b>YOGA</b> Viviana		9.30 (60') <b>TOTAL BODY</b> Giò		9.30 (60') <b>ZUMBA</b> Irina		10.15 (45') ★ <b>SM GROUP METABOLICO</b> Giò
	10.00 (45') ★ <b>SM GROUP GRAVITY P.</b> Fabio R.	10.00 (60') <b>PILATES AVANZATO</b> Chiara		10.15 (45') <b>CIRCUIT TRAINING</b> Irina		10.30 (60') <b>G.A.G</b> Fabio A.		10.30 (60') <b>POSTURAL TRAINING</b> Giò	11.00 (45') ★ <b>SM GROUP GRAVITY P.</b> Fabio R.	10.30 (45') ★ <b>SM GROUP VITALITY</b> Irina	11.00 (90') ★ <b>FIT WALKING</b> ogni 15 giorni	11.00 (60') <b>CORSI A ROTAZIONE</b> ogni 15 giorni
		12.45 (45') <b>TABATA TRAINING</b> Irina		12.45 (60') <b>PILATES</b> Irina		12.45 (60') <b>BODY FLOW</b> Fabio A.		12.45 (45') <b>BODY PUMP</b> Irina		12.45 (45') <b>FAT KILLER</b> Irina		
POMERIGGIO		15.45 (45') <b>STRETCH &amp; TONE</b> Irina						16.30 (45') <b>FLEX &amp; TONE</b> Irina		17.00 (45') ★ <b>SM GROUP GRAVITY P.</b> Irina		
					17.15 (60') <b>UNDER KICK</b> Fabio A.						15.45 (60') <b>VOVINAM 11/13</b> Stefano	
	17.00 (60') <b>VOVINAM 6/10</b> Stefano	18.15 (45') 😊 <b>CIRCUIT BALL 4/12</b>	17.45 (45') 😊 <b>CROSS KIDS 4/12</b>	17.00 (45') ★ <b>SM GROUP POSTURALE</b> Giò	17.30 (45') ★ <b>SM GROUP METABOLICO</b> Giò	17.45 (45') 😊 <b>YOGA GIOCO 4/12</b>	17.30 (45') ★ <b>SM GROUP GRAVITY P.</b> Irina	17.45 (45') 😊 <b>ARTI MARZIALI 7/12</b>	17.45 (45') 😊 <b>PADEL GIOCO 7/12</b>	16.45 (60') <b>VOVINAM 6/10</b> Stefano		
SERA		19.00 (60') <b>TOTAL BODY</b> Barbara	18.30 (60') <b>CALIS THENICS</b> Alfonso	18.15 (60') <b>G.A.G</b> Giò	18.30 (60') <b>ANIMAL FLOW</b> Fabio A.	18.30 (60') <b>SUPER JUMP</b> Giò	18.30 (45') ★ <b>SM GROUP GRAVITY P.</b> Fabio R.	18.30 (45') <b>SIX PACK</b> Irina	19.00 (60') <b>DEFINITION TRAINING</b> Giorgio	18.00 (60') <b>ZUMBA</b> Irina		
		20.00 (60') <b>YOGA</b> Barbara		19.15 (60') <b>POSTURAL TRAINING</b> Giò	18.30 (45') ★ <b>SM GROUP GRAVITY P.</b> Fabio R.	19.30 (60') <b>BODY SCULPT</b> Giorgio		19.15 (45') <b>H.I.I.T</b> Irina		19.00 (60') <b>PILATES</b> Irina		
					20.00 (45') ★ <b>SM GROUP GRAVITY P.</b> Fabio R.			20.00 (30') <b>STRETCHING</b> Irina	20.00 (45') ★ <b>SM GROUP GRAVITY P.</b> Irina			

legenda:

	POSTURAL
	CARDIO&FUN
	CONDITIONING
	SMALL GROUP attività extra ★
	KIDS
	POMERIGGIO INSIEME 😊

ORARI PALESTRA:

LUN-GIO 6.30 - 21.30  
MART-MERC-VEN 9.00 - 21.30  
SAB-DOM 10.00 - 18.00



# PLANNING VITALITY 2022-2023

## APPUNTAMENTI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA	9.00 (60') <b>PILATES BASE</b> Chiara	9.30 (45') <b>SM GROUP VITALITY</b> Fabio A.	9.30 (60') <b>YOGA</b> Viviana		
	10.00 (60') <b>PILATES AVANZATO</b> Chiara			10.30 (60') <b>POSTURAL TRAINING</b> Giò	10.30 (45') <b>SM GROUP VITALITY</b> Irina
POMERIGGIO		12.45 (60') <b>PILATES</b> Irina			
	15.45 (45') <b>STRETCH &amp; TONE</b> Irina			16.30 (45') <b>FLEX &amp; TONE</b> Irina	
SERA	20.00 (60') <b>YOGA</b> Barbara	19.15 (60') <b>POSTURAL TRAINING</b> Giò		20.00 (30') <b>STRETCHING</b> Irina	19.00 (60') <b>PILATES</b> Irina

• VISITA MEDICA

\_\_\_\_\_

• NUTRIZIONISTA

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

• FISIOTERAPISTA

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

• LIFE COACH

\_\_\_\_\_

ORARI PALESTRA:

LUN-GIO 6.30 - 21.30

MART-MERC-VEN 9.00 - 21.30

SAB-DOM 10.00 - 18.00

