ZONA MULTISPORT CENTER

PALINSESTO
ORARI PALESTRA

PALESTRA · LUNEDÌ-VENERDÌ
● In rosso: palestra primo piano

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:00 TABATA Francesca	08:00 TOTAL BODY Rossella	08:00 GINNASTICA DOLCE Rossella	08:00 FUNCTIONAL Francesca	08:00 TOTAL BODY Rossella
09:00 FLEXIBILITY Francesca	09:00 PILATES Rossella	09:00 PILATES Rossella	09:00 TABATA Francesca	08:00 HATHA YOGA Roberta
10:00 GINNASTICA DOLCE Francesca	10:00 POSTURALE Rossella	10:00 FUNCTIONAL Debora	10:00 GINNASTICA DOLCE Francesca	09:00 PILATES Rossella
11:00 PILATES Rossella	11:00 EASY TONO Daniela	10:00 POWER YOGA Roberta	11:00 EASY TONO Daniela	10:00 POSTURALE Rossella
12:00 TOTAL BODY Rossella	12:00 FLEXIBILITY Daniela	11:00 STEP TONO Carla	12:00 POSTURALE Debora	11:00 GINNASTICA DOLCE Sabrina
13:00 VERTEBRALE Jacopo	13:00 STEP TONO Daniela	12:00 CIRCUITO TRX Antonella	13:00 TOTAL BODY Jacopo	12:00 FUNCTIONAL Jacopo
14:00 FUNCTIONAL Jacopo	14:00 METABOLIC WELLNES Monica	13:00 PILATES Sabrina	14:00 VERTEBRALE Jacopo	13:00 PILATES Sabrina
17:00 BABY GYM	16:00 GINNASTICA DOLCE Francesca	14:00 POSTURALE Sabrina	16:00 GINNASTICA DOLCE Francesca	14:00 TOTAL BODY Jacopo
18:00 TABATA Antonella	17:00 TABATA Francesca	17:00 FLEXIBILITY Sabrina	17:00 TABATA Francesca	17:00 BABY GYM
19:00 CIRCUITO TRX Antonella	18:00 FIT DANCE Denise	18:00 PILATES Sabrina	18:00 FLEXIBILITY Emanuela	18:00 TABATA Gloria
19:00 PILATES Rossella	19:00 TOTAL BODY Denise	19:00 POWER YOGA Roberta	19:00 ZUMBA Emanuela	19:00 HATHA YOGA Roberta
	20:00 ZUMBA Simonetta	19:00 PILATES Sabrina	20:00 FUNCTIONAL Emanuela	20:00 BALLI CARAIBICI Roberta
		20:00 STRONG NATION Simonetta		
		20:00 POSTURALE Debora		
		21:00 BALLI CARAIBICI Roberta		

1 BASSO IMPATTO
BENESSERE E POSTURA

- → Pilates
- → Vertebrale
- → Posturale
- → Hatha Yoga
- → Flexibility
- → Ginnastica Dolce

2 MEDIO IMPATTO
RITMO & FITNESS

- → Step Tono
- → Easy Tono
- → Balli Caraibici
- → Yoga Power
- → Zumba
- → Fit Dance

3 ALTO IMPATTO
ENERGY E TONIFICAZIONE

- → Tabata
- → Total body work out
- → Circuito TRX
- → Strong Nation
- → Functional Circuit
- → Metabolic Wellnes