

Weekly Planning 20 21

LUNEDI'

- ore 9 WAKE UP TONE**
Alessandro Pescarolo
- ore 10 PILATES**
Matteo Torano
- ore 11 TOTAL TONE WORKOUT**
Mattia Scrivano
- ore 11 ACQUAGYM**
Matteo Torano
- ore 12 KILLER CRUNCH & STRETCHING**
Mattia Scrivano
- ore 13 CORPO LIBERO**
Adriano Cafiero
- ore 18 PILATES**
Matteo Torano
- ore 19 FUNCTIONAL TRAINING**
Alessandro Pescarolo
- ore 19 ACQUAGYM**
Matteo Torano
- ore 20 CORPO LIBERO**
Roberta Francioli

MARTEDI'

- ore 9 TOTAL BODY**
Silvia Grande
- ore 10 FUNCTIONAL TRAINING**
Giancarlo Calanni
- ore 11 BACK PREVENTION**
Giancarlo Calanni
- ore 12 ACQUAGYM**
Antonio Augelli
- ore 13 PILATES**
Giancarlo Calanni
- ore 13 SPINNING**
Germano Bottero
- ore 19 CROSS TRAINING**
Adriano Cafiero
- ore 19 ACQUAGYM**
- ore 20 PREPARAZIONE AL CICLISMO**
Roberta Francioli

MERCOLEDI'

- ore 10 MACUMBA**
Antonio Augelli
- ore 11 CARDIO TONE**
Silvia Grande
- ore 11 WATER BALL**
Antonio Augelli
- ore 13 CIRCUIT TRAINING**
Mattia Scrivano
- ore 17.30 PILATES**
Matteo Torano
- ore 18.30 GAG**
Matteo Torano
- ore 19.30 HIIT**
Alessandro Pescarolo

GIOVEDI'

- ore 9 TONE UP**
Alessandro Pescarolo
- ore 10 PILATES**
Matteo Torano
- ore 11 BACK PREVENTION**
Matteo Torano
- ore 11 ACQUAGYM**
Adriano Cafiero
- ore 13 MOVIMENTO LATINO**
Osvaldo Navarro
- ore 13 SPINNING**
Anna Audisio
- ore 18 POWER YOGA**
Rossella Sulis
- ore 19 TOTAL TONE**
Silvia Grande
- ore 19 ACQUAGYM**
- ore 20 CORPO LIBERO**
Roberta Francioli

VENERDI'

- ore 9 POWER YOGA**
Giancarlo Calanni
- ore 10 FAT BURNING**
Giancarlo Calanni
- ore 11 ZUMBA**
Silvia Grande
- ore 12 STRETCHING**
Silvia Grande
- ore 13 FUNCTIONAL TRAINING**
Alessandro Pescarolo

SABATO

- ore 10 MUSCOLAR POWER**
Alessandro Pescarolo
- ore 11 PILATES**
Alessandro Pescarolo
- ore 13 PREPARAZIONE AL CICLISMO**
Roberta Francioli

Dal 14
settembre
2020

Weekly Planning

20 21

LUNEDI'

ore 10 PILATES

Matteo Torano

ore 11 ACQUAGYM

Matteo Torano

ore 13 CORPO LIBERO

Adriano Cafiero

ore 19 FUNCTIONAL TRAINING

Alessandro Pescarolo

ore 20 CORPO LIBERO

Roberta Francioli

MARTEDI'

ore 10 FUNCTIONAL TRAINING

Alessandro Pescarolo

ore 12 ACQUAGYM

Antonio Augelli

ore 13 SPINNING

Germano Bottero

ore 19 CROSS TRAINING

Adriano Cafiero

ore 19 ACQUAGYM

ore 20 PREPARAZIONE AL CICLISMO

Roberta Francioli

MERCOLEDI'

ore 10 MACUMBA

Antonio Augelli

ore 11 CARDIO TONE

Silvia Grande

ore 11 WATER BALL

Antonio Augelli

ore 18.30 GAG

Matteo Torano

ore 19.30 HIIT

Alessandro Pescarolo

GIOVEDI'

ore 9 TONE UP

Alessandro Pescarolo

ore 10 PILATES

Matteo Torano

ore 13 SPINNING

Anna Audisio

ore 18 POWER YOGA

Rossella Sulis

ore 19 ACQUAGYM

ore 20 CORPO LIBERO

Roberta Francioli

VENERDI'

ore 10 FAT BURNING

Giancarlo Calanni

ore 13 FUNCTIONAL TRAINING

Alessandro Pescarolo

SABATO

ore 10 MUSCOLAR POWER

Alessandro Pescarolo

ore 13 PREPARAZIONE AL CICLISMO

Roberta Francioli

Dal 7 al 12
settembre
2020