



# ORARIO CORSI FITNESS 2024/2025

| Club Adriano

ORA	LUNEDI'				MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'				SABATO	
	STUDIO 1	PISCINA	STUDIO2	SPINN	STUDIO 1	PISCINA	STUDIO2	STUDIO 1	PISCINA	STUDIO2	STUDIO 1	PISCINA	STUDIO2	STUDIO 1	PISCINA	STUDIO2	SPINN	STUDIO 1	PISCINA
09.00	BODY FIT Fabrizio				GYM DANCE Giuseppe			BODY FIT Fabrizio			TONE UP Dulio			GAG Super Simo				YOGA Giancarlo	
10.00		10.15 ACQUA FIT Fabrizio			TONE UP Dulio				10.15 ACQUA STRONG Fabrizio		PILATES Giuseppe			CIRCUIT TRAINING Super Simo	10.15 ACQUA FIT Francesca			TOTAL TONE Giancarlo	
11.00					PILATES Dulio						TONE UP Giuseppe							MOBILITY Simona B.	
12.00	POWER & FUNCTIONAL Giorgio R.	ACQUA GYM Francesca			AERO DANCE Nicola			TOTAL BODY Franklin	ACQUA BIKE Super Simo		AERO DANCE Nicola			TOTAL BODY Franklin				FIT DANCE Stefano P.	ACQUA GYM Ketty.
13.00	FAT BURNS Giorgio R.	ACQUA BIKE Francesca	CROSS TRAINING Simone		TONE UP Nicola	ACQUA TONE Fabio		BODY SCULPT Simone	ACQUA GYM Super Simo		POWER YOGA Domenico	ACQUA TONE Elena	13.30 FIT BOXE Giancarlo	LATIN MOOVE Osvaldo	ACQUA GYM Francesca		SPINN Michela	LATIN MOOVE Osvaldo	ACQUA BIKE Ketty
14.00					LATIN MOOVE Osvaldo														
15.00								YOGA Riccardo			FIT DANCE Stefano P.								
16.00	BODY FIT Gianni					ACQUA BIKE Fabio		TONE UP Gianni.						TOTAL BODY Laura					
17.00	TOTAL TONE Alessandro				TOTAL BODY Manuela			BODY SCULPT Dulio	ACQUA TONE Simona B		PILATES Manuela			YOGA Riccardo					
18.00	AERO DANCE Nicola	ACQUA GYM. Angela	CROSS TRAINING Alessandro		PILATES Manuela	18.15 ACQUA BIKE Fabio			MOBILITY Simona B.	TOTAL BODY Manuela	18.15 ACQUA BIKE Fabio			AERO DANCE Dulio		CROSS TRAINING Simone			
19.00	TONE UP Nicola	ACQUA CROSS Angela		SPINN Marco	TRX Stefano G.	19.15 ACQUA GYM Manuela		TONE UP Nicola	19.30 ACQUA CIRCUIT Giovanni		LATIN MOOVE Osvaldo	19.15 ACQUA GYM Manuela		TONE UP Simone	ACQUA GYM Nicola				
20.00	FIT BOXE Sarah				WALKING TONE Dulio		20.45 CROSS TRAINING Matteo	PUMP Nicola			TOTAL TONE Pier		20.30 CROSS TRAINING Matteo	TRX TONE Simone					
21.00	YOGA Sarah																		

## ORARIO DEFINITIVO SALVO ERRORI E/O OMISSIONI

Lezioni Prenotabili: Spinning - Acqua Bike - Cross Training | Alcune lezioni potrebbero subire piccole variazioni dovute a ragioni organizzative e partecipazione dei soci

IFTO Palestre | ifto\_palestretorino | 011 69 97 769 | iftopalestre.it