

Orario attività

Puoi scegliere tra 115 Attività + Special Class nel week end

Legenda attività	TONIFICAZIONE	COREOGRAFICI	OLISTICI	FUNZIONALE/H.I.I.T.
SPINNING	TREK/MILL/WALKING	CARDIO	30' TONIFICAZIONE	ACQUA

UNIVERSO Victoria SSD a RL, affiliato a  svolge attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con metodo:

115 Attività	Lunedì 29 ATTIVITÀ	Martedì 21 ATTIVITÀ	Mercoledì 25 ATTIVITÀ	Giovedì 18 ATTIVITÀ	Venerdì 21 ATTIVITÀ
08.30	30'H.I.I.T. (Fabrizio)				30'H.I.I.T. (Niccolò)
09.00	MR1 PILATES (Francesca)	PILATES (Enza)	MR1 PILATES (Francesca)	PILATES (Enza)	MR1 PILATES (Francesca)
09.30	ACQUAGYM (Veronica)		ACQUAGYM (Yanelis)		ACQUAGYM (Yanelis)
10.15		CORPO LIBERO (Vittorio)		CORPO LIBERO (Vittorio)	
10.30	WALKING (Veronica) ZIVA (Francesca)	ACQUAGYM (Enza)	WALKING (Yanelis) ZIVA (Francesca)	ACQUAGYM (Enza)	
12.45	30'H.I.I.T. (Francesca)		30'H.I.I.T. (Edoardo)		30'H.I.I.T. (Francesca)
13.00		MR1 PILATES (Enza)		PILATES (Enza)	
13.15	TOTALBODY (Laura) BOXE FUNCTIONAL (Edoardo) SPINNING (Vittorio) PILATES (Francesca)	FUNCTIONAL (Alex)	ONE CORE (Yanelis) BOXE FUNCTIONAL (Edoardo) SPINNING (Vittorio)	WALKING (Jonathan) FUNCTIONAL (Alex)	CARDIOTONE (Laura) UNIVERSO GAMES (Edoardo) SPINNING (Vittorio)
13.20	ACQUAPOWER (Veronica)		ACQUAGYM (Jonathan)		ACQUAGYM (Giovanna)
14.15		ACQUAGYM (Enza)		ACQUAGYM (Enza)	
15.00		GAG FIT (Alex) POSTURALE (Vittorio)		GAG FIT (Alex)	
15.30	ACQUA DOLCE (Vittorio)		ACQUA DOLCE (Vittorio)		
16.00	SWITCHING (Nazario)	POSTURALE (Vittorio) CALISTHENICS (Alex)	ZIVA (Nazario)	POSTURALE (Vittorio) CALISTHENICS (Alex)	SWITCHING (Nazario)
16.20	POSTURALE (Vittorio)				
16.30			30' CORE+STRETCH (Nazario)		
17.00	ZIVA (Francesca) WALKING (Veronica)		ZIVA (Francesca)		30'H.I.I.T. (Fabrizio)
17.30	CARDIOTONE (Laura)	YOGA (Gisele) TOTALBODY (Edo Basso)		YOGA (Gisele)	TOTAL BODY (Edo Basso)
18.00	PILATES (Francesca)		MR1 PILATES (Francesca)	UNIVERSO GAMES (Nazario)	PILATES (Francesca)
18.10	HYDROCIRCUIT (Veronica)		WALKING (Yanelis) ACQUAGYM (Veronica)	HYDROBIKE (Jonathan)	ACQUAGYM (Alice)
18.30	ZIVA (Niccolò)	ACQUAGYM (Jonathan) ZIVA (Nazario)	ZIVA (Niccolò)		ZIVA (Niccolò)
19.00	TOTALBODY (Francesca) BOXE FUNCTIONAL (Niccolò)	30'H.I.I.T. (Niccolò) PILATES (Gisele)	CARDIOTONE (Francesca) BOXE FUNCTIONAL (Niccolò)	30'H.I.I.T. (Niccolò) PILATES (Gisele)	BOXE FUNCTIONAL (Niccolò) YOGA (Oliviero)
19.10	HYDROBIKE (Jonathan) WALKING (Veronica)	SPINNING (Fabio) STEP (Edo Basso)	HYDROBIKE (Yanelis) WALKING (Veronica)	WALKING (Jonathan)	SPINNING (Fabio) STEP (Edo Basso) HYDROCIRCUIT (Alice)
19.30	YOGA (Oliviero)	ACQUAGYM (Jonathan)			
20.00	CALISTHENICS (Stefano) ZIVA (Nazario)	POSTURALE (Vittorio) FUNCTIONAL (Gabriele)	CALISTHENICS (Stefano) YOGA (Oliviero) ZIVA (Fabrizio)	FUNCTIONAL (Gabriele)	UNIVERSO GAMES (Fabrizio)
20.10	SPINNING (Fabrizio) ACQUAGYM (Jonathan)		SPINNING (Fabrizio)	ACQUAGYM (Jonathan)	POSTURALE (Vittorio)

TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ SPERIMENTALE

- 1) L'orario è soggetto a cambiamenti per motivi organizzativi e in base alla disponibilità degli insegnanti.
- 2) Si ricorda che per fare le attività è richiesto il CERTIFICATO MEDICO con la dicitura "può fare attività fisica non agonistica".
- 3) Prenotazione alle attività obbligatoria.

SABATO

Ore 09.20 WALKING (Jonathan); Ore 10.30 SWITCHING (Edoardo);
Ore 11.30 HYDROBIKE (Jonathan); Ore 14.30 YOGA (Gisele/Oliviero);

DOMENICA

Ore 10.30 ACQUASPECIAL (staff a girare);
Ore 10.30 SPINNING (Fabrizio)

UNIVERSO

Vivi in Movimento

Graphic by 