

# Orario Attività

TONIFICAZIONE	COREOGRAFICI	OLISTICI	FUNZIONALE/H.I.I.T.	CARDIO
PISCINA	TREKMMILL	SPINNING	30' TONIFICAZIONE	SKILL ATHLETIC

UNIVERSO PRATO SSD a RL, affiliato a  svolge attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con vari metodi

92 Attività	Lunedì 19 ATTIVITÀ	Martedì 18 ATTIVITÀ	Mercoledì 20 ATTIVITÀ	Giovedì 19 ATTIVITÀ	Venerdì 16 ATTIVITÀ
9:30	ACQUA FIT (Sabrina)	WALKING (Hassan)	ACQUA GAG (Sabrina)	WALKING (Letizia)	XT SCULPT (Letizia)
	YOGA (Elena)		YOGA (Elena)		POSTURAL (Silvia)
10:30		POWER STRETCH (Letizia)	TOTAL BODY (Sabrina)	POWER STRETCH (Letizia)	ACQUA GYM (Filippo)
		ACQUA GYM (Filippo)		ACQUA GYM (Filippo)	SPINNING (Letizia) 10:40
		TOTAL BODY (Hassan)			
10:40	ACQUA GYM (Filippo)		TOTAL BODY (Sabrina)		
	T BOW (Sabrina)				
11:00	YOGA IN GRAVIDANZA (Elena)		YOGA IN GRAVIDANZA (Elena)		
			ACQUA GYM (Silvia)		
12:30	BACKCARE (Silvia)	WALKING (Letizia)	SPINNING (Letizia)	30' G.A.G. (Silvia)	DYNAMIC PILATES (Silvia)
			BACKCARE (Silvia)		
13:00	SPINNING (Denise)	FUNCTIONAL (Silvia)		30' ZIVA ATHLETIC (Silvia)	
				WALKING (Letizia) 13:15	
13:30	FIRE (Letizia)	ACQUA KOMBAT (Filippo)	T BOW (Letizia)	FITBOXE (Gianluca)	SPINNING (Sharon)
	ACQUACIRCUIT (Filippo)	POSTURAL (Svetlana)	ACQUA GYM (Sabrina)	ACQUAKOMBAT (Filippo)	ACQUA FIT (Filippo)
			YOGA (Silvia) 13:40	PILATES (Svetlana)	XT SCULPT (Letizia)
16:30	BACKCARE (Elena)				
17:00	SCUOLA NUOTO (Filippo)	SCUOLA NUOTO (Filippo)	SCUOLA NUOTO (Filippo)	SCUOLA NUOTO (Filippo)	SCUOLA NUOTO (Loredana)
17:30	TOTAL BODY (Paolo)	TOTAL BODY (Rocco)	TOTAL BODY (Paolo)	TOTAL BODY (Stefano D.)	SCUOLA NUOTO (Loredana) 17:40
	SCUOLA NUOTO (Filippo)	SCUOLA NUOTO (Loredana) 17:40	SCUOLA NUOTO (Loredana) 17:40	SCUOLA NUOTO (Filippo) 17:40	
18:00	TREKMMILL (Silvia)	POWER YOGA (Svetlana)	TREKMMILL (Silvia)	POWER YOGA (Svetlana)	TOTAL BODY (Matteo)
				SPINNING (Sharon) 18:15	PILATES (Svetlana)
18:30	ACQUAFIT (Sabrina) 18:45	SPINNING (Sharon) 18:15	ACQUA GAG (Sabrina) 18:45	TOTAL BODY (Stefano D.) 18:40	SPINNING (Sharon)
	POSTURAL (Elena)	ACQUAFIT (Loredana) 18:45	POWER TRAINING (Stefano D.) 18:40	ACQUA STEP (Filippo) 18:45	ACQUA GYM (Loredana) 18:45
	FITBOXE WORKOUT (Gianluca) 18:40	TOTAL BODY (Rocco) 18:40			
19:00	TREKMMILL (Silvia)	PILATES (Svetlana)	TREKMMILL (Silvia) 19:10	PILATES (Svetlana)	POWER YOGA (Svetlana)
			PILATES (Mauro)		G.A.G. (Matteo) 19:10
19:15	30' FUNZIONALE (Staff)	SPINNING (Sharon) 19:20			
19:30			FUNZIONALE (Stefano D.) 19:40	SPINNING (Sharon)	
20:00		YOGA (Elena)		YOGA (Elena)	



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 9:30 ACQUA GYM; ore 10:45 SCUOLA NUOTO; ore 11:00 SPECIAL CLASS EVENTO; ore 11:30 SCUOLA NUOTO**