

Orario attività

TONIFICAZIONE	COREOGRAFICI	OLISTICI	FUNZIONALE/H.I.I.T.	CARDIO
GROUPCYCLE/SPINNING	TREK/MILL/WALKING	GRAVITY GROUP	30' TONIFICAZIONE	SKILLATHLETIC*

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

188 Attività	Lunedì 42 ATTIVITÀ	Martedì 31 ATTIVITÀ	Mercoledì 41 ATTIVITÀ	Giovedì 31 ATTIVITÀ	Venerdì 31 ATTIVITÀ	
07.00			YOGA (Oliviero)		YOGA (Oliviero)	
09.00	ZIVA KETTLEBELL (Marco) CALLANETICA (Vera)	PILATES (Silvana) TOTAL BODY (Martina)	ZIVA ATHLETIC (Marco)	TOTAL BODY (Martina) MIOFASCIALE (Silvana)	ZIVA STRENGTH (Marco)	
09.30	CORPO LIBERO (Silvana)		CORPO LIBERO (Silvana)		CORPO LIBERO (Silvana)	
10.00	TOTAL BODY (Ari)	YOGA THERAPY (Silvana) POSTURAL (Vittoria)	AERODANCE (Ari)	POSTURAL (Vittoria)	TOTAL BODY (Ari)	
10.30	POSTURAL (Silvana)		POSTURAL (Silvana)		POSTURAL (Silvana)	
12.30	GROUP CYCLE (Fabio)		GROUP CYCLE (Fabio)			
13.00	CALLANETICA (Vera) H.I.I.T. 30' (Marco)	PILATES (Sabrina) FUNCTIONAL (Marco) GROUP CYCLE (Pasquale)	CALLANETICA (Vera) H.I.I.T. 30' (Marco)	GROUP CYCLE (Ari) FUNCTIONAL (Marco)	POWER YOGA (Sabrina) UNIVERSO METHOD (Marco) GROUP CYCLE (Fabio) WALKING (Ari) ABS (Vera)	
	BOXE FUNCTIONAL (Gianluca) TOTAL BODY (Ari)	STEP (Martina) WALKING (Veronica)	BOXE FUNCTIONAL (Gianluca) TOTAL BODY (Ari)	TOTAL BODY (Martina) WALKING (Sabrina)	BOXE FUNCTIONAL (Gianluca)	
	GARUDA (Silvana) CORE + STRETCH 30' (Marco) GROUP CYCLE (Fabio) SKILLRUN (Vittoria)	YOGA (Oliviero)	YOGA THERAPY (Silvana) SKILLRUN (Lorenzo) GROUP CYCLE (Fabio) CORE + STRETCH 30' (Marco)	YOGA (Oliviero) PILATES (Silvana) SKILLBIKE (Lorenzo)	POSTURAL (Silvana)	
14.00						
14.30						
15.00	HATHA YOGA (Sabrina)		PILATES (Sabrina)		HATHA YOGA (Sabrina)	
16.00	TOTAL BODY (Ari)	PILATES (Francesca) JUMP (Ari)	TOTAL BODY (Ari)	PILATES (Francesca) JUMP (Ari)	AERODANCE (Ari)	
16.30						
17.00	POWER YOGA (Sabrina) MIO FASCIALE (Silvana) TOTAL BODY (Martina) WALKING (Valentina) SKILLRUN (Vittoria) UNIVERSO METHOD (Ari)	MIOFASCIALE (Silvana) ZIVA OLISTIC (Sabrina) T-BOW (Francesca) CALLANETICA (Vera) WALKING (Yanelis)	PILATES SCHIENA (Silvana) WALKING (Valentina) UNIVERSO METOD (Sabrina) SKILLRUN (Vittoria)	POSTURAL (Silvana) T-BOW (Francesca) ABS (Vera) WALKING (Yanelis)	PILATES (Silvana) TOTAL BODY (Martina) WALKING (Sabrina)	
			AERODANCE (Ari)	ZIVA OLISTIC (Sabrina)	ZIVA KETTLEBELL 30' (Valentina) 17.35	
	17.30					
	18.00	POSTURAL (Silvana) STEP (Luigi) H.I.I.T. 30' (Marco) GROUP CYCLE (Fabio) UNIVERSO METHOD (Valentina) 18.10 WALKING (Sabrina) 18.10	PILATES (Silvana) GROUP CYCLE (Fabrizio T.) ZUMBA (Yanelis) ZIVA ATHLETIC (Sabrina) 18.10	POSTURAL (Silvana) GROUP CYCLE (Fabio) H.I.I.T. 30' (Valentina) WALKING (Sabrina) 18.10 CALLANETICA (Vera) 18.10	MIOFASCIALE (Silvana) GROUP CYCLE (Fabrizio T.) ZUMBA (Yanelis)	POSTURAL (Silvana) UNIVERSO METHOD (Sabrina) 18.10 WALKING (Valentina) 18.15 STEP (Luigi) AERODANCE (Ari)
		ZIVA KETTLEBELL (Marco)	CALISTHENICS FUNCTIONAL (Francesca) SUPER JUMP (Alice)	ZIVA BAG 30' (Valentina) STEP (Martina)	CALISTHENICS FUNCTIONAL (Francesca) SUPER JUMP (Alice)	GROUP CYCLE (Angelo) UNIVERSO GAMES (Staff)
18.45		ZIVA OLISTIC (Sabrina)		ZIVA KETTLEBELL 30' (Sabrina) 18.40		
19.00		AERODANCE (Ari) POSTURAL (Silvana) H.I.I.T. 30' (Marco) BOXE FUNCTIONAL (Gianluca)	CALLANETICA (Vera) KOMBAT (Gianluca)	H.I.I.T. 30' (Luigi) POSTURAL (Silvana) GROUP CYCLE (Fabio) BOXE FUNCTIONAL (Gianluca)	YOGA (Oliviero) TOTAL BODY (Gianluca) 18.10	FIT BOXE (Gianluca) POSTURAL (Silvana)
		19.15	WALKING (Valentina) GROUP CYCLE (Fabio) PILATES (Sabrina) 19.20	GROUP CYCLE (Angelo) WALKING (Valentina) POWER YOGA (Sabrina) 19.20	ZIVA OLISTIC (Sabrina) 19.20	H.I.I.T. 30' (Valentina) 19.20 PILATES (Sabrina) 19.20
	19.30	UNIVERSO METHOD (Marco)	FLYING (Daniela) WALKING (Veronica)	AERODANCE (Ari) UNIVERSO METHOD (Luigi)	FLYING (Daniela) WALKING (Veronica) GROUP CYCLE (Fabrizio T.)	
20.00	PUGILATO (Gianluca) CALLANETICA (Vera)		PUGILATO (Gianluca) GROUP CYCLE (Alessandra)		UNIVERSO METHOD (Valentina)	
20.30	FLYING (Daniela) 30' CORE + STRETCHING (Marco)	FLYING (Daniela)	FLYING CON CERCHIO (Daniela) 30' CORE + STRETCHING (Luigi)	FLYING (Daniela)		

SABATO: Ore 09 WALKING; Ore 09.30 TOTALBODY & GROUP CYCLE; Ore 10 GARUDA/SPECIAL CLASS; Ore 10.30 ZIVA ATHLETIC; Ore 11 AERODANCE & POWER YOGA

DOMENICA: Ore 09.30 GROUP CYCLE; Ore 10.00 ZIVA KETTLEBELLS; Ore 10.30 HATHA YOGA

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.