

# Universo Online e Outdoor

ONLINE	OUTDOOR PRATO
CASCINE DI TAVOLA PRATO	OUTDOOR MONTEMURLO
VILLONE PUCCINI PISTOIA	OUTDOOR EMPOLI
	SEDE PISTOIA*

\*corsi limitati agli iscritti al centro Universo Pistoia

Le PALESTRE UNIVERSO, affiliate a  svolgono attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con vari metodi

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00	PILATES CON FRANCESCA	TOTAL BODY CON HASSAN	PILATES CON FRANCESCA		PILATES CON FRANCESCA	
9:30		PILATES CON ENZA		PILATES CON ENZA		PILATES CON ENZA
10:00	CORPO LIBERO CON ELENA G	TOTAL BODY CON YANELIS	CORPO LIBERO CON ELENA G	TOTAL BODY CON YANELIS	CORPO LIBERO CON ELENA G	PILATES CON ENZA
	ANUKALANA YOGA CON ELENA D	TOTAL BODY CON ARI	ANUKALANA YOGA CON ELENA D	TOTAL BODY CON ARI	YOGA CON GISELE	FUNCTIONAL CON STAFF
10:00	30' HIIT CON MARCO	POSTURAL CON VICTORIA	PILATES CON GISELE	POSTURAL CON VICTORIA	30' HIIT CON MARCO	BOOTCAMP CON STAFF
	CORPO LIBERO CON SILVANA	BOOTCAMP CON STAFF	30' ATHLETIC CON MARCO	BOOTCAMP CON STAFF	CORPO LIBERO CON SILVANA	
10:30	WALKING CON VERONICA		WALKING CON YANELIS	TOTAL BODY CON LETIZIA		
	TOTAL BODY CON SABRINA		TOTAL BODY CON SABRINA	YOGA CON ELENA		
11:00		POWER STRETCH CON LETIZIA		PILATES CON ENZA		OLISTIC CON STAFF
11:40	YOGA IN GRAVIDANZA CON ELENA D		YOGA IN GRAVIDANZA CON ELENA D			
12:30				ATHLETIC 30' CON SILVIA		
12:45			WALKING CON LETIZIA		SPINNING CON LETIZIA	
13:00		FUNZIONALE CON SILVIA		ANUKALANA YOGA CON ELENA D		
		30' GRAVITYGROUP CON VICTORIA		30' GRAVITYGROUP CON VICTORIA		
13:15	30' HIIT CON MARCO	TOTAL BODY CON ARI	30' HIIT CON MARCO	TOTAL BODY CON ARI	30' HIIT CON MARCO	
	WALKING CON VERONICA	SPINNING CON VITTORIO	WALKING CON YANELIS	SPINNING CON FABIO		
13:30		BOOTCAMP CON STAFF		BOOTCAMP CON STAFF		
	FUNZIONALE CON LETIZIA	30' GRAVITYGROUP CON VICTORIA	ATHLETIC + WALKING CON ALESSIA	30' GRAVITYGROUP CON VICTORIA	YOGA CON DESSI	
13:30	YOGA CON ELENA	WALKING CON YANELIS	YOGA CON ELENA	WALKING CON YANELIS	ATHLETIC + WALKING CON BIANCA	
13:45	30' CORE CON MARCO		30' CORE CON MARCO		30' CORE CON MARCO	
15:00				CALLANETIKA CON SILVIA	TOTAL BODY CON LOREDANA	
16:00	TOTAL BODY CON SABRINA M			PILATES CON FRANCESCA	TOTAL BODY CON LETIZIA	
16:30		POSTURAL CON ALESSANDRA		POSTURAL CON ALESSANDRA		
17:00	TOTALBODY CON FRANCESCA	TOTAL BODY CON FRANCESCA	CORPO LIBERO+WALKING CON ELENA G	CORPO LIBERO CON SILVIA	YOGA CON GISELE	
	POWER YOGA CON SABRINA B.	CALLANETIKA CON ELENA G.	FUNCTIONAL CON VALENTINA	PILATES CON ELENA G	CORPO LIBERO+WALKING CON ELENA G	
	FUNCTIONAL CON LUIGI	CORPO LIBERO CON ALESSANDRA	POWER YOGA CON SABRINA	CORPO LIBERO CON ALESSANDRA	FUNCTIONAL CON LUIGI	
	POSTURAL CON SILVANA	PILATES CON SILVANA		TOTAL BODY CON FRANCESCA	PILATES CON SILVANA	
17:30	YOGA CON GISELE	BOOTCAMP CON VALENTINA	WALKING CON YANELIS	BOOTCAMP CON VALENTINA		
	WALKING CON VERONICA	SPINNING CON VITTORIO		SPINNING CON FABIO		
18:00	TOTAL BODY CON PAULINHO	TOTAL BODY CON ALESSIA	TOTAL BODY CON PAULINHO	FUNCTIONAL CON MARCO	TOTAL BODY CON GIANLUCA	
	PILATES CON FRANCESCA	POWER YOGA CON SVITLANA	HIIT 30' CON VALENTINA	PILATES CON FRANCESCA	OLISTIC CON SABRINA B	
	ANUKALANA YOGA CON ELENA D	FUNCTIONAL CON MARCO	OLISTIC CON SABRINA B			
	TOTAL BODY CON GIANLUCA	PILATES CON FRANCESCA	TOTAL BODY CON ARI			
18:15	OLISTIC CON SABRINA B					
18:15	WALKING CON SILVIA		WALKING CON SILVIA	POWER YOGA CON SVITLANA	ATHLETIC 30' CON NICCOLÒ	
18:20		FUNZIONALE CON LETIZIA		TOTAL BODY CON LETIZIA	YOGA CON ELENA D	
18:30	TOTAL BODY CON ALESSIA	WALK'N TONE CON VALENTINA	PILATES CON GISELE	SPINNING CON SHARON	TOTAL BODY CON MATTEO	
19:00	ATHLETIC 30' CON NICCOLÒ	TOTAL BODY CON GIANLUCA	ATHLETIC 30' CON NICCOLÒ	TOTAL BODY CON VALENTINA		
	PILATES CON SOFIA	JUMP CON ALICE	TOTAL BODY CON FRANCESCA S	TOTAL BODY CON GIANLUCA	YOGA CON OLIVIERO	
	SPINNING CON SHARON	SPINNING CON FABRIZIO	FUNCTIONAL CON VALENTINA	JUMP CON ALICE	SPINNING CON SHARON	
	FUNCTIONAL CON LUIGI	SPINNING CON FRANCESCO	ABS CON VERA	PILATES CON SOFIA	FUNCTIONAL CON LUIGI	
	CALLANETIKA CON VERA		WALKING CON YANELIS	TOTAL BODY CON FRANCESCA		
	WALKING CON VERONICA			YOGA CON OLIVIERO		
19:10				SPINNING CON FABRIZIO		
19:10	TOTAL BODY CON LETIZIA		FUNZIONALE CON SILVIA	SPINNING CON SHARON		
19:20	PILATES CON SABRINA		FUNZIONALE CON LETIZIA			
19:30			POWER YOGA CON SABRINA B		PILATES CON SABRINA	
19:40	YOGA CON OLIVIERO		JUMP CON ALICE			



- 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 non agonistica".
- 3) Prenotazione alle attività obbligatoria.
- 4) Spinning e Walking si svolgeranno nella sede di Montemurlo.
- 5) I corsi outdoor di Prato saranno svolti nella sede di Prato.
- 6) In caso di maltempo i corsi outdoor saranno annullati.