

Orario Attività

ACQUA	CARDIO	COMBAT
COREOGRAFICI	OLISTICI	TONIFICAZIONE
YOGA		

LA PALESTRA UNIVERSO PISTOIA, affiliata a  svolge attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con vari metodi

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8:30		WALKING CON YANELIS		WALKING CON YANELIS	
9:00	PILATES CON GISELE		PILATES CON GISELE	GINNASTICA DOLCE* CON FABIO	PILOGA CON GISELE
	ACQUAGYM CON YANELIS				
	GINNASTICA DOLCE* CON FABIO				
9:30		ACQUAGAG CON YANELIS	ACQUAGAG CON MATTEO	ACQUAGAG CON YANELIS	
10:00	CORPO LIBERO CON ELENA		CORPO LIBERO CON ELENA		CORPO LIBERO CON ELENA
10:10	ACQUAGAG CON YANELIS				ACQUAGAG CON JAANA
10:30		TOTAL BODY CON YANELIS		TOTAL BODY CON YANELIS	
13:20	SPINNING CON BIAGIO		SPINNING CON BEATRICE		SPINNING CON BIAGIO
13:30	ACQUA FUNCTIONAL CON YANELIS		ACQUATONE CON MATTEO		ACQUAJUMP CON JAANA
13:40	TOTAL BODY CON ALESSIA	FITBOXE CON CLAUDIO	TOTAL BODY CON ALESSIA	FITBOXE CON CLAUDIO	POWERTONE CON BIANCA
	YOGA CON GISELE		PILOGA CON GISELE		PILATES CON GISELE
14:30	HYDROCIRCUIT CON YANELIS		HYDROBIKE CON MATTEO		ACQUAGYM CON JAANA
16:30					YOGA CON GISELE
16:45	PILATES CON GISELE	TOTAL BODY CON CLAUDIO	ACQUATONE CON STEFANIA	PILATES CON ELENA	TOTAL BODY CON CLAUDIO
	ACQUAEROBICA CON STEFANIA				
17:00		ACQUAGYM CON JAANA		ACQUAGYM CON JAANA	ACQUAGYM CON YANELIS
17:15		CALLANETIKA CON ELENA	PILATES CON GISELE		
			POWERTONE CON BIANCA		
17:30	GAG CON ALESSIA				
17:45	YOGA AVANZATO CON GISELE				PILATES CON GISELE
18:00	ACQUATONE CON STEFANIA	GLAMDANCE CON SERENA	ACQUAGAG CON STEFANIA	CALLANETIKA CON ELENA	ZUMBA CON YANELIS
	SPINNING CON BEATRICE		SPINNING CON FRANCE	TOTAL BODY CON ALESSIA	SPINNING CON BEATRICE
18:10		ACQUATABATA CON JAANA		ACQUATABATA CON JAANA	
18:20			STEP COREOGRAFICO CON BIANCA		
18:30		PILATES CON ELENA	YOGA CON GISELE		
18:45	TOTAL BODY CON ALESSIA				YOGA CON GISELE
19:00	PILATES CON SOFIA	SPINNING CON FRANCE		SPINNING CON FRANCE	HYDROCIRCUIT CON YANELIS
				PILATES CON SOFIA	
19:10	ACQUAGAG CON STEFANIA	PUMP CON GABRY	ACQUAEROBICA CON STEFANIA		
19:15	WALKING CON GABRIELE	ACQUAEXTREME CON JAANA	WALKING CON GABRIELE	GAG CON ALESSIA	WALKING CON GABRIELE
				ACQUAEXTREME CON JAANA	
19:30			TOTAL BODY CON ALESSIA		
19:40			SUPERJUMP CON ALICE		
19:45	SUPERJUMP CON ALICE				
20:15	ACQUAGYM CON STEFANIA	FITBOXE CON LORENZO	ACQUACIRCUIT GAG CON STEFANIA	FITBOXE CON LORENZO	KICK BOXING* CON SILVIO
	SPINNING CON MARCO		SPINNING CON MARCO		
20:20			KICK BOXING* CON SILVIO		
20:30		ACQUAGAG CON ROBERTA		ACQUAGAG CON ROBERTA	
20:45	KICK BOXING* CON SILVIO				

SABATO: ore 9:30 ACQUAGYM (Jaana); ore 10:30 PILATES (Gisele); ore 11:00 ACQUAGYM (Jaana);
ore 11:30 WALKING (Gabriele); ore 13:00 SPINNING (Biagio/Marco); ore 13:00 ACQUAGYM (Gabriele)

DOMENICA: ore 10:30 ACQUAGYM (Roberta)