

Orario Attività

ACQUA	CARDIO	COMBAT
COREOGRAFICI	FUNZIONALE/HIIT	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				NEW ACQUAGYM CON NICCOLÒ
	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				NEW ACQUAGAG CON NICCOLÒ
10:30		TOTAL BODY CON YANELIS		TOTAL BODY CON YANELIS	
13:15	NEW FIGHT X FITNESS* CON SARY		NEW FIGHT X FITNESS* CON SARY		
13:20	SPINNING CON BEATRICE		SPINNING CON BEATRICE		SPINNING CON BEATRICE
13:30	ACQUA FUNCTIONAL CON YANELIS	WALKING CON YANELIS	ACQUATONE CON MATTEO	WALKING CON YANELIS	NEW ACQUAGYM CON CAROLINA
13:40	TOTAL BODY CON ALESSIA	FITBOXE CON CLAUDIO	NEW TOTAL BODY CON FRANCESCA	FITBOXE CON CLAUDIO	POWERTONE CON BIANCA
	YOGA CON GISELE		PILOGA CON GISELE		PILATES CON GISELE
14:30	HYDROCIRCUIT CON YANELIS		HYDROBIKE CON MATTEO		NEW ACQUACIRCUIT BIKE CON CAROLINA
16:30					YOGA CON GISELE
16:45	PILATES CON GISELE		ACQUATONE CON STEFANIA	PILATES CON ELENA	TOTAL BODY CON CLAUDIO
	ACQUAEROBICA CON STEFANIA				
17:00		ACQUAGYM CON NICCOLÒ		ACQUAGYM CON NICCOLÒ	ACQUAGYM CON YANELIS
17:15		CALLANETIKA CON ELENA	NEW PILATES CON SVITLANA		
			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		NEW ACQUAFIT CON NICCOLÒ		NEW ACQUAFIT CON NICCOLÒ	
18:20		NEW HIIT 30' CON CLAUDIO	STEP COREOGRAFICO CON BIANCA		
18:30	NEW HIIT 30' CON STAFF	PILATES CON ELENA	NEW YOGA CON SVITLANA		NEW HIIT 30' CON STAFF
18:45					YOGA CON GISELE



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) I corsi contrassegnati con * sono disponibili con un extra abbonamento.

Orario Attività

2/2

ACQUA	CARDIO	COMBAT
COREOGRAFICI	FUNZIONALE/HIIT	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
19:00	PILATES CON SOFIA	SPINNING CON FRANCE		SPINNING CON FRANCE	HYDROCIRCUIT CON YANELIS
	NEW TOTAL BODY CON ALESSIA	NEW FIGHT X FITNESS* CON SARY		PILATES CON SOFIA	SUPERJUMP CON ALICE
				NEW FIGHT X FITNESS* CON SARY	
19:10	ACQUAGAG CON STEFANIA	PUMP CON CLAUDIO	ACQUAEROBICA CON STEFANIA		
19:15	WALKING CON GABRIELE	NEW ACQUA STRONG TRAINING CON BIANCA	WALKING CON GABRIELE	GAG CON ALESSIA	WALKING CON GABRIELE
				NEW ACQUA STRENGTH CON NICCOLÒ	
19:30			TOTAL BODY CON ALESSIA		
19:40			SUPERJUMP CON ALICE		
19:45		KRAV MAGA* CON FRANCESCA			
20:00	HIIT 30' CON STAFF				
20:15	ACQUAGYM CON STEFANIA	FITBOXE CON LORENZO	ACQUACIRCUIT GAG CON STEFANIA	FITBOXE CON LORENZO	KICK BOXING* CON SILVIO
	NEW KICK BOXING* CON SILVIO			HIIT 30' CON NICCOLÒ	
20:20	SPINNING CON MARCO		SPINNING CON MARCO		
			KICK BOXING* CON SILVIO		
20:30		ACQUAGAG CON ROBERTA		ACQUAGAG CON ROBERTA	

SABATO: ore 9:30 **ACQUAGYM** (Gabriele); ore 10:30 **PILATES** (Gisele); ore 11:30 **WALKING** (Yanelis);
ore 13:00 **SPINNING** (Bea/Marco); ore 13:00 **ACQUAGYM** (Yanelis);
ore 13:30 **FIT BOXE**(Cristiano);

DOMENICA: ore 10:30 **ACQUAGYM** (Roberta)