

Orario Attività

ADDOME	CARDIO	COMBAT
COREOGRAFICI	FUNZIONALE/HIIT	MINI CLASS 30'/GRIT
OLISTICI	TONIFICAZIONE	YOGA

La PALESTRA UNIVERSO VERSILIA, affiliata a



svolge attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con vari metodi

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8:30	ATHLETIC 30' CON MATTEO		KETTLEBELL 30' CON ANTONIO		ATHLETIC 30' CON ANTONIO
9:00	TOTAL BODY CON ALICE	HIIT 30' CON CAMILLA	TOTAL BODY CON ALICE	ATHLETIC 30' CON CAMILLA	TOTAL BODY CON ALICE
9:30		CORE + STRETCH CON CAMILLA		CORE + STRETCH CON CAMILLA	
10:00	POSTURAL 30' CON ALESSANDRA		POSTURAL 30' CON ALESSANDRA		POSTURAL 30' CON ALESSANDRA
10:30	CORPO LIBERO CON ALESSANDRA		CORPO LIBERO CON ALESSANDRA		CORPO LIBERO CON ALESSANDRA
13:00	HIIT 30' CON ALICE	YOGA CON LISA	NEW FUNCTIONAL CON ALICE		YOGA CON LISA
13:15	PILATES CON ALESSANDRA	TOTAL BODY CON CAMILLA	PILATES CON ALESSANDRA	TOTAL BODY CON CAMILLA	
13:30	CYCLE SPRINT 8 30' CON ALICE				
14:00	CYCLE SPRINT 8 30' CON ALICE		CYCLE SPRINT 8 30' CON ALICE		
17:00	PILATES CON ALESSANDRA		PILATES CON ALESSANDRA		PILATES CON ALESSANDRA
17:30	ATHLETIC 30' CON ANTONIO	TONE&STRETCH CON ALICE	HIIT 30' CON ANTONIO		
18:00	POSTURAL 30' CON ALESSANDRA		POSTURAL 30' CON ALESSANDRA	NEW TOTAL BODY CON VALENTINA	POSTURAL 30' CON ALESSANDRA
	NEW STEP&TONE CON VALENTINA		FITDANCE CON SOFIA		FITDANCE CON SOFIA
18:30		CYCLE SPRINT 8 30' CON ALICE		CYCLE SPRINT 8 30' CON SOFIA	
19:00	NEW TOTAL BODY CON DALILA	PILATES CON ALESSANDRA	NEW TOTAL BODY CON DALILA	PILATES CON ALESSANDRA	TOTAL BODY CON ALESSANDRA
	YOGA CON LISA	GAG FIT CON CAMILLA	YOGA CON LISA	GAG FIT CON CAMILLA	CYCLE SPRINT 8 30' CON SOFIA
20:00	FUNCTIONAL CON ANTONIO		KICK BOXING 90' CON SANDRO		KICK BOXING 90' CON SANDRO