

Orario Attività

ACQUA	CARDIO	COMBAT
MINI CLASS 30'/GRIT	OLISTICI	TONIFICAZIONE
YOGA		

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

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:00	PILATES CON FRANCESCA		PILATES CON FRANCESCA		PILATES CON FRANCESCA
9:30	ACQUAGYM CON VERONICA	PILATES CON ENZA	ACQUAGYM CON YANELIS	PILATES CON ENZA	ACQUAGYM CON FRANCESCO
10:00	TOTAL BODY CON FRANCESCO		TOTAL BODY CON FRANCESCO		TOTAL BODY CON YANELIS
10:30	WALKING CON VERONICA	POSTURAL CON VITTORIO	WALKING CON YANELIS	POSTURAL CON VITTORIO	
		ACQUAGYM CON ENZA		ACQUAGYM CON ENZA	
13:00	ATHLETIC CON FRANCESCO	PILATES CON ENZA	BOXE FUNCTIONAL CON NICCOLÒ	PILATES CON ENZA	ATHLETIC CON FRANCESCO
13:15	SPINNING CON VITTORIO	TOTAL BODY CON LAURA	SPINNING CON VITTORIO	TOTAL BODY CON LAURA	SPINNING CON VITTORIO
13:20	ACQUAGYM CON VERONICA		ACQUAGYM CON YANELIS		ACQUAGYM CON YANELIS
15:00	ACQUADOLCE CON VITTORIO		ACQUADOLCE CON VITTORIO		
15:30		ACQUAGYM CON JONATHAN		ACQUAGYM CON JONATHAN	
16:00	PILATES CON ENZA	POSTURAL CON VITTORIO	PILATES CON ENZA	POSTURAL CON VITTORIO	
17:00	TOTAL BODY CON FRANCESCA		TOTAL BODY CON YANELIS		
17:30	WALKING CON VERONICA			WALKING CON JONATHAN	ACQUAGYM CON FRANCESCO
	ACQUAGYM CON YANELIS				
17:50		YOGA CON GISELE		YOGA CON GISELE	
18:00	PILATES CON FRANCESCA		PILATES CON FRANCESCA		
			ACQUAGYM CON YANELIS		
18:05		TOTAL BODY CON YANELIS		TOTAL BODY CON YANELIS	
18:15	ATHLETIC CON NICCOLÒ		ATHLETIC CON NICCOLÒ		ATHLETIC CON NICCOLÒ
18:30		ACQUAGYM CON JONATHAN		HYDROCIRCUIT CON JONATHAN	
19:00	TOTAL BODY CON FRANCESCA	PILATES CON GISELE	TOTAL BODY CON FRANCESCA		YOGA CON OLIVIERO
	HYDROCIRCUIT CON VERONICA		WALKING CON YANELIS		HYDROCIRCUIT CON FRANCESCO
19:10	WALKING CON YANELIS	SPINNING CON FABRIZIO	HYDROBIKE CON FRANCESCO	PILATES CON GISELE	SPINNING CON FABRIZIO
		PILATES CON GISELE			
19:30	YOGA CON OLIVIERO	HYDROCIRCUIT CON JONATHAN	YOGA CON OLIVIERO	ATHLETIC CON NAZARIO	HYDROCIRCUIT CON FRANCESCO
		ATHLETIC CON NAZARIO			
20:10	SPINNING CON FABRIZIO	POSTURAL CON VITTORIO	SPINNING CON FABRIZIO	ACQUAGYM CON JONATHAN	POSTURAL CON VITTORIO
	ACQUAGYM CON YANELIS		ACQUAGYM CON YANELIS		
20:15	BOXE FUNCTIONAL CON NICCOLÒ		BOXE FUNCTIONAL CON NICCOLÒ		BOXE FUNCTIONAL CON NICCOLÒ

**SABATO: ORE 9:30 PILATES (ENZA); ORE 11:30 HIDROCIRCUIT (JONATHAN);
ORE 14:30 YOGA (OLIVIERO)**

DOMENICA: ORE 10:30 ACQUASPECIAL (STAFF); ORE 10:30 SPINNING (FABRIZIO)



- 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.