

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

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
7:00			HATHAYOGA 50' CON OLIVIERO		HATHAYOGA 50' CON OLIVIERO
8:00	GINNASTICA DOLCE 50' CON FRANCESCO		GINNASTICA DOLCE 50' CON FRANCESCO		
9:00	PILATES CON GISELE	PILATES 50' CON FRANCESCA	PILATES CON FRANCESCA	PILATES 50' CON FRANCESCA	PILATES CON FRANCESCA
	PILATES CON FRANCESCA	STRENGHT 30' CON FRANCESCO	PILATES CON GISELE	STRENGHT 30' CON FRANCESCO	PILOGA CON GISELE
	KETTLEBELL 30' CON VICTORIA		ATHLETIC 30' CON VICTORIA		STRENGHT 30' CON VICTORIA
9:30	YOGA CON ELENA	PILATES CON ENZA	YOGA CON ELENA	PILATES CON ENZA	POSTURAL CON SILVIA
	CORPO LIBERO 50' CON SILVANA	ABDOMINAL KILLER 30' CON FRANCESCO	CORPO LIBERO 50' CON SILVANA	ABDOMINAL KILLER 30' CON FRANCESCO	CORPO LIBERO 50' CON SILVANA
10:00	TOTAL BODY 50' CON ARI	POSTURAL 50' CON VICTORIA	TOTAL BODY 50' CON ARI	POSTURAL 50' CON VICTORIA	TOTAL BODY 50' CON ARI
	TOTAL BODY CON FRANCESCO	T-BOW 50' CON FRANCESCA	TOTAL BODY CON FRANCESCO	T-BOW 50' CON FRANCESCA	TOTAL BODY CON FRANCESCA
	CORPO LIBERO CON ELENA		CORPO LIBERO CON ELENA		CORPO LIBERO CON ELENA
10:30	TOTAL BODY CON SABRINA	POSTURAL CON VITTORIO	POSTURAL 50' CON SILVANA	POWERSTRETCH CON LETIZIA	TOTAL BODY CON LETIZIA
	POSTURAL 50' CON SILVANA	TOTAL BODY CON YANELIS		POSTURAL CON VITTORIO	POSTURAL 50' CON SILVANA
		POWERSTRETCH CON LETIZIA			
10:40		TOTAL BODY CON HASSAN		TOTAL BODY CON SILVIA	
11:00	YOGA IN GRAVIDANZA CON ELENA		YOGA IN GRAVIDANZA CON ELENA		CALLANETIKA CON SILVIA
12:45	SPINNING CON LETIZIA		SPINNING CON LETIZIA		SPINNING CON LETIZIA
13:00	ATHLETIC 30' CON FRANCESCO	PILATES CON ENZA	ATHLETIC 30' CON FRANCESCA	PILATES CON FRANCESCA	ATHLETIC 30' CON FRANCESCO
	HIIT 30' CON MARCO	FUNCTIONAL CON COSTANZA	HIIT 30' CON MARCO	FUNCTIONAL 50' CON MARCO	CORE+STRETCH CON STAFF
		FUNCTIONAL 50' CON MARCO			HIIT 30' CON MARCO
13:15	TOTAL BODY 50' CON ARI	STEP 50' CON MARTINO	TOTAL BODY 50' CON ARI	TOTAL BODY 50' CON GIANLUCA	TONE&STRETCH 50' CON ARI
13:30	FIRE CON LETIZIA	HATHAYOGA 50' CON OLIVIERO	POSTURAL YOGA 50' CON SILVANA	TOTAL BODY CON ANDREA	POSTURAL CON ELENA
	PILATES 50' CON SABRINA	ZUMBA CON ANDREA		HATHAYOGA 50' CON OLIVIERO	POSTURAL 50' CON SILVANA
13:40	TOTAL BODY CON ALESSIA		TOTAL BODY CON FRANCESCA		POWERTONE CON BIANCA
	YOGA CON GISELE		PILOGA CON GISELE		PILATES CON GISELE
16:00	PILATES CON ENZA	PILATES 50' CON FRANCESCA	PILATES CON ENZA	POSTURAL CON VITTORIO	POSTURAL YOGA 50' CON SABRINA
	POSTURAL YOGA 50' CON SABRINA		PILATES 50' CON SILVANA		
16:30					YOGA CON GISELE
16:45	PILATES CON GISELE			PILATES CON ELENA	TOTAL BODY CON CLAUDIO
17:00	TOTAL BODY 50' CON ARI	T-BOW 50' CON FRANCESCA	TOTAL BODY 50' CON ARI	T-BOW 50' CON FRANCESCA	YOGA CON GISELE
	TOTAL BODY CON FRANCESCA		TOTAL BODY CON YANELIS		TOTAL BODY 50' CON ARI
	OLISTIC 50' CON SABRINA		OLISTIC 50' CON SABRINA		OLISTIC 50' CON SABRINA
					TOTAL BODY CON ANDREA
17:15		CALLANETIKA CON ELENA	PILATES CON SVITLANA		
			POWERTONE CON BIANCA		

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

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:20	TOTAL BODY CON ANDREA		STEP&TONE CON ANDREA		
17:30	GAG CON ALESSIA	FUNCTIONAL CON ARI	KETTLEBELL 30' CON VALENTINA	ZUMBA CON ANDREA	PILATES CON GISELE
				FUNCTIONAL CON ARI	
17:45	YOGA AVANZATO CON GISELE				
17:50		YOGA CON GISELE		YOGA CON GISELE	
18:00	PILATES CON FRANCESCA	POWERYOGA CON SVITLANA	PILATES CON FRANCESCA	POWERYOGA CON SVITLANA	GAG CON MATTEO
	FUNCTIONAL 50' CON MARCO	GLAMDANCE CON SERENA	TOTAL BODY 50' CON MARTINO	CALLANETIKA CON ELENA	ZUMBA CON YANELIS
	PILATES 50' CON SILVANA	FUNCTIONAL 50' CON SABRINA	POSTURAL 50' CON SILVANA	TOTAL BODY CON ALESSIA	FUNCTIONAL 50' CON ARI
	STEP 50' CON LUIGI M	PILATES 50' CON FRANCESCA	FUNCTIONAL 50' CON VALENTINA	PILATES 50' CON FRANCESCA	GARUDA 50' SILVANA
					STEP 50' CON LUIGI M
18:05		TOTAL BODY CON GISELE		TOTAL BODY CON GISELE	
18:15		SPINNING CON SHARON			ATHLETIC 30' CON NICCOLÒ
18:20	POSTURAL CON ELENA		STEP COREOGRAFICO CON BIANCA		SPINNING CON SHARON
18:30	TOTAL BODY CON LETIZIA	PILATES CON ELENA	TOTAL BODY CON LETIZIA	TOTAL BODY CON SILVIA	
		ZUMBA CON ANDREA	YOGA CON SVITLANA	PILATES 50' CON FRANCESCA	
18:45	TOTAL BODY CON ALESSIA				YOGA CON GISELE
19:00	TOTAL BODY 50' CON ARI	TOTAL BODY 50' CON GIANLUCA	TOTAL BODY 50' CON ARI	PILATES CON SOFIA	
	PILATES CON SOFIA	CALISTHENICS 50' CON FRANCESCA	POSTURAL 50' CON SILVANA	FIT BOXE 50' CON GIANLUCA	POSTURAL 50' CON SILVANA
	POSTURAL 50' CON SILVANA		TOTAL BODY CON FRANCESCA	CALISTHENICS 50' CON FRANCESCA	YOGA CON OLIVIERO
	TOTAL BODY CON FRANCESCA		POWERYOGA 50' CON SABRINA		PILATES 50' CON SABRINA
19:10		PUMP CON GABRY		PILATES CON SVITLANA	TOTAL BODY CON MATTEO
		PILATES CON GISELE		PILATES CON GISELE	
19:15				GAG CON ALESSIA	
19:30	YOGA CON OLIVIERO	FIT BOXE CON STEFANO	YOGA CON OLIVIERO	FIT BOXE CON STEFANO	YOGA CON ELENA
	FIT BOXE CON STEFANO		TOTAL BODY CON STEFANO		
			TOTAL BODY CON ALESSIA		
			YOGA CON ELENA		
20:00	GAGFIT 50' CON MARCO		GAGFIT 50' CON LUIGI		

SABATO: ORE 9:30 PILATES (ENZA); ORE 14:30 YOGA (OLIVIERO)