

Orario Attività

ACROBatico/CALISTHENICS	ADDOME	CARDIO
COMBAT	COREOGRAFICI	FUNZIONALE/HIIT
OLISTICI	TONIFICAZIONE	YOGA

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

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7:00	VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL		HATHAYOGA CON OLIVIERO		HATHAYOGA CON OLIVIERO
			VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL		VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL
9:00	KETTLEBELL 30' CON VICTORIA	PILATES CON FRANCESCA	ATHLETIC 30' CON VICTORIA	PILATES CON FRANCESCA	STRENGHT 30' CON VICTORIA
	YOGAFLY CON DANIELA	STRENGHT 30' CON FRANCESCO	YOGAFLY CON DANIELA	STRENGHT 30' CON FRANCESCO	WALKING CON DANIELA
9:30	CORPO LIBERO CON SILVANA	ABDOMINAL KILLER 30' CON FRANCESCO	CORPO LIBERO CON SILVANA	ABDOMINAL KILLER 30' CON FRANCESCO	CORPO LIBERO CON SILVANA
	VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL		VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL		VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL
10:00	TOTAL BODY CON ARI	POSTURAL CON VICTORIA	TOTAL BODY CON ARI	POSTURAL CON VICTORIA	TOTAL BODY CON ARI
		NEW GROUPCYCLE CON ARI		GROUPCYCLE CON ARI	
		T-BOW CON FRANCESCA		T-BOW CON FRANCESCA	
10:30	POSTURAL CON SILVANA		POSTURAL CON SILVANA		POSTURAL CON SILVANA
12:30	GROUPCYCLE CON FABIO		GROUPCYCLE CON FABIO		
13:00	HIIT 30' CON MARCO	FUNCTIONAL CON MARCO	HIIT 30' CON MARCO	FUNCTIONAL CON MARCO	HIIT 30' CON MARCO
	SKILLROW 30' CON SIMONE	GROUPCYCLE CON ARI	SKILLRUN 30' CON SIMONE	GROUPCYCLE CON ARI	GROUPCYCLE CON FABIO
				WALKING CON DANIELA	SKILLROW 30' CON SIMONE
13:15	TOTAL BODY CON ARI	STEP CON MARTINO	TOTAL BODY CON ARI	TOTAL BODY CON MARTINO	TONE&STRETCH CON ARI
	BOXE FUNCTIONAL CON GIANLUCA	WALKING CON VERONICA	BOXE FUNCTIONAL CON GIANLUCA		BOXE FUNCTIONAL CON GIANLUCA
13:30	GROUPCYCLE CON FABIO	HATHAYOGA CON OLIVIERO	GROUPCYCLE CON FABIO	HATHAYOGA CON OLIVIERO	POSTURAL CON SILVANA
	PILATES CON SILVANA		POSTURAL YOGA CON SILVANA		SKILLRUN CON MARCO
	SKILLRUN CON MARCO		SKILLRUN CON MARCO		HIIT 30' CON SIMONE
	HIIT 30' CON SIMONE		HIIT 30' CON SIMONE		
15:30	VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL		VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL		VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL
16:00	POSTURAL YOGA CON SABRINA	PILATES CON FRANCESCA	PILATES CON SABRINA	PILATES CON FRANCESCA	POSTURAL YOGA CON SABRINA
17:00	TOTAL BODY CON ARI	T-BOW CON FRANCESCA	TOTAL BODY CON ARI	T-BOW CON FRANCESCA	TOTAL BODY CON ARI
	OLISTIC CON SABRINA	SKILLBIKE 30' CON TOMMASO	OLISTIC CON SABRINA		OLISTIC CON SABRINA
	VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL		VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL		SUSPENSION CON LUIGI A
	KETTLEBELL 30' CON MITCHEL		TERRA-CORE 30' CON MITCHEL		VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL
17:15	SKILLRUN 30' CON FRANCESCO				
17:30		NEW FUNCTIONAL CON ARI	KETTLEBELL 30' CON VALENTINA	NEW FUNCTIONAL CON ARI	

Orario Attività

ACROBATICO/CALISTHENICS	ADDOME	CARDIO
COMBAT	COREOGRAFICI	FUNZIONALE/HIIT
OLISTICI	TONIFICAZIONE	YOGA

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

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18:00	FUNCTIONAL CON MARCO	ZUMBA CON RAFAEL	FUNCTIONAL CON VALENTINA	ZUMBA CON RAFAEL	FUNCTIONAL CON ARI
	GROUPCYCLE CON FABIO	GROUPCYCLE CON ANGELO	POSTURAL CON SILVANA	GROUPCYCLE CON PASQUALE	GARUDA CON SILVANA
	PILATES CON SILVANA	PILATES CON FRANCESCA	TOTAL BODY CON MARTINO	PILATES CON FRANCESCA	STEP CON LUIGI M
	STEP CON LUIGI M		GROUPCYCLE CON FABIO		
		WALKING CON DANIELA			
18:10				WALKING CON VALENTINA	
18:15	SKILLRUN 30' CON VALENTINA	WALKING CON VALENTINA			
18:30		TERRA-CORE 30' CON MITCHEL		TERRA-CORE 30' CON MITCHEL	
		NEW GAGFIT CON FEDERICO		NEW GAGFIT CON FEDERICO	
19:00	TOTAL BODY CON ARI	TOTAL BODY CON GIANLUCA	TOTAL BODY CON ARI	FITBOXE CON GIANLUCA	POSTURAL CON SILVANA
	POSTURAL CON SILVANA	CYCLEX CON RAFAEL	BOXE FUNCTIONAL CON GIANLUCA	CYCLEX CON RAFAEL	TOTAL BODY CON GIANLUCA
	BOXE FUNCTIONAL CON GIANLUCA	CALISTHENICS FUNCTIONAL CON FRANCESCA	POSTURAL CON SILVANA	CALISTHENICS FUNCTIONAL CON FRANCESCA	FUNCTIONAL CON FRANCESCA
	PILATES CON SABRINA		WALKING CON VALENTINA		CALISTHENICS FUNCTIONAL CON MITCHEL
	WALKING CON VALENTINA		POWERYOGA CON SABRINA		GROUPCYCLE CON ANGELO
				PILATES CON SABRINA	
19:10	HIIT CON MARCO	HIIT CON VALENTINA		HIIT CON VALENTINA	HIIT CON FRANCESCO
19:20		WALKING CON VERONICA		WALKING CON VERONICA	
19:30	GROUPCYCLE CON FABIO	NEW FLYING PRINCIPIANTI CON DANIELA	GROUPCYCLE CON FABIO	FLYING PRINCIPIANTI CON DANIELA	
		POSTURAL CON FEDERICO		NEW POSTURAL CON FEDERICO	
20:00	GAGFIT CON MARCO	VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL	GAGFIT CON LUIGI	VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL	PUGILATO CON GIANLUCA
	PUGILATO CON GIANLUCA		PUGILATO CON GIANLUCA		
20:15	CERCHIO ACROBATICO CON DANIELA		CERCHIO ACROBATICO CON DANIELA		
20:30	VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL	FLYING AVANZATI CON DANIELA	VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL	FLYING AVANZATI CON DANIELA	
	SKILLRUN 30' CON ALESSANDRO				

SABATO: SPECIAL CLASS (visita il sito per scoprire i corsi e gli orari) **NEW**
 ore 8:45 VIRTUAL GROUP CYCLE (VIRTUAL); ore 10:45 VIRTUAL GROUP CYCLE (VIRTUAL);
 ore 13:00 VIRTUAL GROUP CYCLE (VIRTUAL); ore 15:30 VIRTUAL GROUP CYCLE (VIRTUAL)

DOMENICA: ore 8:45 VIRTUAL GROUP CYCLE (VIRTUAL); ore 10:45 VIRTUAL GROUP CYCLE (VIRTUAL)



- 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.