

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

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 7:00 | | | HATHAYOGA 50' CON OLIVIERO | | HATHAYOGA 50' CON OLIVIERO |
| 8:00 | GINNASTICA DOLCE 50' CON FRANCESCO | YOGA CON ELENA | 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 | YOGAFLOW 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 | ACQUAGYM 50' CON ARI | TOTAL BODY CON FRANCESCO | ACQUAGYM 50' CON ARI | TOTAL BODY CON FRANCESCA |
| | CORPO LIBERO CON ELENA | | CORPO LIBERO CON ELENA | | CORPO LIBERO CON ELENA |
| 10:30 | POSTURAL 50' CON SILVANA | POSTURAL CON VITTORIO | POSTURAL 50' CON SILVANA | POWERSTRETCH CON LETIZIA | TOTAL BODY CON LETIZIA |
| | | 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 | | ACQUAGYM 50' CON ARI | HIIT 30' CON MARCO |
| | | ACQUAGYM 50' CON ARI | | | |
| 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 | PUMP 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 | TOTAL BODY 50' CON ARI |
| | TOTAL BODY CON FRANCESCA | ACQUAGYM 50' CON VALENTINA | TOTAL BODY CON YANELIS | ACQUAGYM 50' CON VALENTINA | 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 | PILATES 50' CON FRANCESCA | POSTURAL 50' CON SILVANA | TOTAL BODY CON ALESSIA | FUNCTIONAL 50' CON ARI |
| | STEP 50' CON LUIGI M | | 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 | | POSTURAL 50' CON SILVANA | FIT BOXE 50' CON GIANLUCA | POSTURAL 50' CON SILVANA |
| | POSTURAL 50' CON SILVANA | | TOTAL BODY CON FRANCESCA | YOGA CON ELENA | 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 | | |
| | | | WALKING CON SILVIA | | |
| 20:00 | GAGFIT 50' CON MARCO | | GAGFIT 50' CON LUIGI | | |
| 20:10 | | | | | POSTURAL CON VITTORIO |

SABATO: ORE 9:30 PILATES (ENZA); ORE 11:00 ACQUAGYM [OUTDOOR PRATO] (ARI); ORE 14:30 YOGA (OLIVIERO)