

Orario Attività

ACQUA	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	WALKING CON DANIELA
	YOGAFLY CON DANIELA	STRENGHT 30' CON FRANCESCO	YOGAFLY CON DANIELA	STRENGHT 30' CON FRANCESCO	
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 ACQUAGYM (OUTDOOR) CON ARI		NEW ACQUAGYM (OUTDOOR) CON ARI	
10:30	POSTURAL CON SILVANA		POSTURAL CON SILVANA		POSTURAL CON SILVANA
13:00	HIIT 30' CON MARCO	FUNCTIONAL CON MARCO	HIIT 30' CON MARCO	FUNCTIONAL CON MARCO	HIIT 30' CON MARCO
		NEW ACQUAGYM (OUTDOOR) CON ARI		NEW WALKING CON DANIELA	GROUPCYCLE CON FABIO
13:10	NEW GROUPCYCLE CON FABIO		NEW GROUPCYCLE CON FABIO		
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	PILATES CON SILVANA	HATHAYOGA CON OLIVIERO	POSTURAL YOGA CON SILVANA	HATHAYOGA CON OLIVIERO	POSTURAL CON SILVANA
	SKILLRUN CON MARCO		SKILLRUN CON MARCO		SKILLRUN CON MARCO
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	NEW ACQUAGYM (OUTDOOR) CON VALENTINA	OLISTIC CON SABRINA	NEW ACQUAGYM (OUTDOOR) CON VALENTINA	OLISTIC CON SABRINA
	VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL		VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL		VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL
17:15	SKILLRUN 30' CON FRANCESCO				
17:30		FUNCTIONAL CON ARI	KETTLEBELL 30' CON VALENTINA	FUNCTIONAL CON ARI	
18:00	FUNCTIONAL CON MARCO	ZUMBA CON RAFAEL	FUNCTIONAL CON VALENTINA	ZUMBA CON RAFAEL	FUNCTIONAL CON ARI
	PILATES CON SILVANA	GROUPCYCLE CON ANGELO	POSTURAL CON SILVANA	PILATES CON FRANCESCA	GARUDA CON SILVANA
	STEP CON LUIGI M	PILATES CON FRANCESCA	TOTAL BODY CON MARTINO		STEP CON LUIGI M
			WALKING CON DANIELA		
		NEW GROUPCYCLE CON FABIO			

Orario Attività


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

2/2

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
18:10				WALKING CON VALENTINA	
18:15	SKILLRUN 30' CON VALENTINA	WALKING CON VALENTINA			
18:30		TERRA-CORE 30' CON MITCHEL		TERRA-CORE 30' CON MITCHEL	
		GAGFIT CON FEDERICO		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		POSTURAL CON SILVANA		CALISTHENICS FUNCTIONAL CON MITCHEL
	PILATES CON SABRINA		WALKING CON VALENTINA		PILATES CON SABRINA
	WALKING CON VALENTINA		POWERYOGA CON SABRINA		
19:10	HIIT CON MARCO	HIIT CON VALENTINA		HIIT CON VALENTINA	
19:20		WALKING CON VERONICA		WALKING CON VERONICA	
19:30	GROUPCYCLE CON FABIO	FLYING PRINCIPIANTI CON DANIELA	GROUPCYCLE CON FABIO	FLYING PRINCIPIANTI CON DANIELA	
		POSTURAL CON FEDERICO		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 AVANZATO CON DANIELA	VIRTUAL GROUP CYCLE CON VIRTUAL	FLYING AVANZATO CON DANIELA	

SABATO: SPECIAL CLASS (visita il sito per scoprire i corsi e gli orari) 

 ore 8:45 VIRTUAL GROUP CYCLE (VIRTUAL); ore 10:45 VIRTUAL GROUP CYCLE (VIRTUAL);
ore 11:00 ACQUAGYM [OUTDOOR] (ARI); 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)