

Orario Attività

ADDOME	CARDIO	COMBAT
COREOGRAFICI	FUNZIONALE/HIIT	MINI CLASS 30'/GRIT
OLISTICI	TONIFICAZIONE	YOGA

La PALESTRA UNIVERSO VERSILIA, affiliata a



svolge attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con vari metodi

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8:30	ATHLETIC 30' CON MATTEO	HIIT 30' CON CAMILLA	KETTLEBELL 30' CON ANTONIO	ATHLETIC 30' CON CAMILLA	ATHLETIC 30' CON ANTONIO
9:00	TOTAL BODY CON ALICE	CORE + STRETCH 30' CON CAMILLA	TOTAL BODY CON ALICE	CORE + STRETCH 30' CON CAMILLA	TOTAL BODY CON ALICE
		TOTAL BODY (BBC) CON DALILA		TOTAL BODY (BBC) CON DALILA	
9:30	POSTURAL 30' CON ALESSANDRA		POSTURAL 30' CON ALESSANDRA		POSTURAL 30' CON ALESSANDRA
10:00	CORPO LIBERO CON ALESSANDRA		CORPO LIBERO CON ALESSANDRA		CORPO LIBERO CON ALESSANDRA
13:00	FUNCTIONAL CON ALICE	YOGA CON LISA	FUNCTIONAL CON ALICE		YOGA CON LISA
13:15	PILATES CON ALESSANDRA	TOTAL BODY (BBC) CON CAMILLA	PILATES CON ALESSANDRA	TOTAL BODY (BBC) CON CAMILLA	
17:00					PILATES CON ALESSANDRA
18:00			FITDANCE CON SOFIA		POSTURAL 30' CON ALESSANDRA
					FITDANCE CON SOFIA
					CORE + STRETCH 30' CON ALICE
18:30	PILATES (BBC) CON ALESSANDRA		YOGA (BBC) CON ALESSANDRA		
19:00	YOGA CON LISA	PILATES CON ALESSANDRA	YOGA CON LISA	PILATES CON ALESSANDRA	TOTAL BODY CON ALICE
	FUNCTIONAL CON ANDREA	GAG FIT CON CAMILLA	FUNCTIONAL CON ANDREA	GAG FIT CON CAMILLA	
19:30	FUNCTIONAL (BBC) CON ANTONIO		FUNCTIONAL (BBC) CON ANTONIO		

I corsi con dicitura BBC si svolgono presso la sede **BALENA BEACH CLUB**

