

AREA FITNESS - CORSI di GRUPPO

Dal 12 gennaio 2026

	LUNEDI		MARTEDI	MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	SABATO
MATTINA	NEW TONE WALL Ilaria 7.30		ALTA INTENSITÀ Michael 6.00	PILATES TONE Ilaria 7.30		ALTA INTENSITÀ "AVANZATO" Michael 6.00		PILATES TONE Ilaria 6.00	AEROBIC TONE Ilaria 8.00
	NEW MEDIA INTENSITÀ "FUNZIONALE" Ilaria 9.30			GINNASTICA DOLCE Melissa & Ilaria 10.30		NEW MEDIA INTENSITÀ "FUNZIONALE" Ilaria 9.30		GINNASTICA DOLCE Alessandro & Ilaria 10.30	PILATES TONE Ilaria 9.00
	PILATES "INTERMEDIO" Alessia 10.30	GINNASTICA DOLCE Melissa & Ilaria 10.30	PILATES "AVANZATO" Ilaria 10.30	PILATES "BASE" Alessia 10.30		PILATES "INTERMEDIO" Alessia 10.30		PILATES "BASE" Alessia 10.30	
PRANZO	ALTA INTENSITÀ Michael 13.00		AEROBIC TONE Ilaria 13.00	ALTA INTENSITÀ Martina 13.00	PILATES "AVANZATO" Ilaria 13.00	ALTA INTENSITÀ Michael 13.00	PILATES Mary 13.00	ALTA INTENSITÀ "AVANZATO" Michael 13.00	
SERA	YOGA Melissa 19.30	PILATES "INTERMEDIO" Alessia 19.30 (Max 5)		PILATES TONE Ilaria 18.30 (Max 8)		ALTA INTENSITÀ AVANZATO Michael 19.20 (Max 12)		AEROBIC TONE Ilaria 18.00 (Max 10)	
	ALTA INTENSITÀ "FUNZIONALE" Marco & Ilaria 19.15 - 20.30		NEW AEROBIC COMBACT Ilaria 19.15	ZUMBA Ilaria 19.30		YOGA Melissa 19.30	PILATES "INTERMEDIO" Alessia 19.30	PILATES TONE Ilaria 19.10	

* I corsi e le attività in programma sono riservate ai Soci / Tesserati in regola con il tesseramento.

• **QUOTE:** lezione singola 10 € | 10 ingressi 90 € | 20 ingressi 170 € | 30 ingressi 240 € (esclusa quota associativa 25 € adulti e 20 € under 18)

• **PRENOTAZIONE LEZIONI:** obbligatoria online su www.sportuniversity.it - **INFORMAZIONI:** 347.7751901 - info@sportuniversity.it

AREA FITNESS - SMALL GROUP

Dal 12 Gennaio 2026 - Lezioni da 3 a 6 partecipanti

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
M A T T I N A		MUSCOLARE Michael - 7.00		MUSCOLARE Michael - 7.00	MUSCOLARE Luca - 7.00
		YOGA Melissa - 9.00		MUSCOLARE Luca - 9.00	
		GINNASTICA DOLCE Luca - 10.00		GINNASTICA DOLCE Melissa - 9.00	MUSCOLARE Martina - 9.30
P O M E R I G G I O	MUSCOLARE Michael 14.30		MUSCOLARE Martina 14.30		
	POSTURALE Alessia 18.00 (Max 4 posti)		STRETCHING Ale Mainardi 18.00 (max 8 posti)	POSTURALE Gian Battista 17.00 e 18.00 (Max 4 posti)	POSTURALE Gian Battista 17.30 (Max 4 posti)
	MUSCOLARE Gian Battista 18.15		MUSCOLARE Martina 18.00	MUSCOLARE Michael 18.15 (Max 5 posti)	
S E R A	POSTURALE Gian Battista 19.15	MOVE STRONG Ale Mainardi 19.00 (max 8 posti)			MOVE STRONG Ale Mainardi 19.00 (max 8 posti)

* I corsi e le attività in programma sono riservate ai Soci / Tesserati in regola con il tesseramento.

• **QUOTE:** lezione singola 15 € | 10 ingressi 140 € (esclusa quota associativa 25 € adulti e 20 € under 18)

• **PRENOTAZIONE LEZIONI:** obbligatoria online su www.sportuniversity.it - **INFORMAZIONI:** 347.7751901 - info@sportuniversity.it