

AREA FITNESS - CORSI di GRUPPO

Dal 15 settembre 2025

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI		VENERDI	SABATO
M A T T I N A	PILATES TONE Ilaria 7.30	ALTA INTENSITÀ Michael 6.00	PILATES TONE Ilaria 7.30	ALTA INTENSITÀ Michael 6.00		NEW PILATES TONE Ilaria 6.00	NEW ALTA INTENSITÀ Ilaria 8.00
	GINNASTICA DOLCE Melissa & Ilaria 10.30		GINNASTICA DOLCE Melissa & Ilaria 10.30	GINNASTICA DOLCE Alessandro & Ilaria 10.30			PILATES TONE Ilaria 9.00
	PILATES "INTERMEDIO" Alessia 10.30	NEW PILATES "AVANZATO" Ilaria 10.30	PILATES "BASE" Alessia 10.30	PILATES "INTERMEDIO" Alessia 10.30		PILATES "BASE" Alessia 10.30	NEW ZUMBA Ilaria 10.00
P R A N Z O	ALTA INTENSITÀ Michael 13.00	NEW AEROBIC TONE Ilaria 13.00	NEW ALTA INTENSITÀ Martina 13.00	ALTA INTENSITÀ Michael 13.00	PILATES Mary 13.00	NEW ALTA INTENSITÀ "AVANZATO" Michael 13.00	
S E R A	YOGA Melissa 19.30		NEW PILATES TONE Ilaria 18.30 (Max 8)	ALTA INTENSITÀ Michael 19.15		NEW AEROBIC TONE Ilaria 18.00 (Max 8)	
	NEW ALTA INTENSITÀ "FUNZIONALE" Marco & Ilaria 19.15 - 20.30	PILATES "AVANZATO" Alessia 19.30	NEW ZUMBA Ilaria 19.30	YOGA Melissa 19.30	PILATES "INTERMEDIO" Alessia 19.30	PILATES TONE Ilaria 19.10 (Max 12)	

* 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 15 settembre 2025 - 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
	MUSCOLARE Michael 8.00	YOGA Melissa - 9.00			POSTURALE Alessia 9.00
		POSTURALE Luca - 9.00		POSTURALE Luca - 9.00	GINNASTICA DOLCE Melissa - 9.00
		GINNASTICA DOLCE Luca - 10.00			MUSCOLARE Martina - 9.30
P O M E R I G G I O	MUSCOLARE Michael 14.30		MUSCOLARE Martina 14.30	YOGA Melissa 14.30	FLEX AGILITY Diego 13.00
	NEW POSTURALE Alessia 17.30 (Max 4 posti)		NEW STRETCHING Ale Mainardi 18.00 (max 8 posti)	POSTURALE Gian Battista 17.30 (Max 4 posti)	NEW POSTURALE Gian Battista 17.30 (Max 4 posti)
	MUSCOLARE Gian Battista 18.00		MUSCOLARE Martina 18.00	MUSCOLARE Michael 18.15	
S E R A	POSTURALE Gian Battista 19.15	NEW MOVE STRONG Ale Mainardi 19.00 (max 8 posti)	POSTURALE Martina 19.00 (Max 4 posti)		NEW 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