

## CORSI TERRA

LUNEDÌ

8:45 / 9:30	🔥	PANCAFIT	AUGUSTO - SALA 2
8:45 / 9:30	🔥🔥🔥	CIRCUITO FUNZIONALE	FILIPPO - SALA 4
9:40 / 10:25	🔥	POSTURALE	AUGUSTO- SALA 4
10:00 / 10:45	🔥	PILATES	LAURA - SALA 3
10:30 / 11:15	🔥	PANCAFIT	AUGUSTO - SALA 2
10:30 / 11:15	🔥🔥🔥	TABATA	FILIPPO - SALA 4
10:45 / 11:30	🔥🔥	ZUMBA	LAURA - SALA 3
12:45 / 13:45	🔥🔥🔥	INDOOR CYCLING	ALESSANDRO - SALA 1
12:45 / 13:30	🔥🔥	CIRCL MOBILITY	GIOVANNA - SALA 4
15:00 / 15:45	🔥🔥	BODY TONE	FILIPPO - SALA 4
17:00 / 17:45	🔥	STRETCHING DEI MERIDIANI	GIOVANNA - SALA 4
17:45 / 18:30	🔥🔥	PILATES	GIOVANNA - SALA 4
18:00 / 18:45	🔥🔥	POWER TRX	ALESSANDRO - SALA 3
18:30 / 19:15	🔥	BODY FLYING BASE	GIOVANNA- SALA 4
19:00 / 19:45	🔥🔥🔥	TABATA	ALESSANDRO - SALA 3
19:15 / 20:00	🔥🔥🔥	BODY FLYING AVANZATO	GIOVANNA- SALA 4
19:30 / 20:30	🔥🔥🔥	INDOOR CYCLING	MAX - SALA 1
20:00 / 20:45	🔥	BODY FLYING BASE	GIOVANNA- SALA 4
20:00 / 21:30	🔥🔥	KUNG FU	GIANCARLO - SALA 3

MARTEDÌ

8:15 / 9:00	🔥🔥	GAG	GIOVANNA - SALA 4
9:00 / 9:45	🔥🔥🔥	STRONG CIRCUIT	ROSSELLA - SALA3
9:00 / 9:45	🔥🔥	PILATES	GIOVANNA - SALA 4
9:45 /10:30	🔥🔥	BODY TONE	ROSSELLA - SALA 3
9:45 /10:30	🔥	BODY FLYING BASE	GIOVANNA- SALA 4
10:15 / 11:00	🔥	YOGA	ILARIA - SALA 2
12:45 / 13:30	🔥🔥🔥	FUNZIONALE	ROSSELLA - SALA 4
13:00 / 14:00	🔥🔥	INDOOR CYCLING	DANIELE - SALA 1
16:15 / 17:00	🔥	RESPIRO CONSAPEVOLE	ALDO - SALA 2
17:00 / 17:45	🔥	PANCAFIT	ALDO - SALA 2
18:30 / 19:00	🔥🔥	ADDOMINALI	ALESSANDRO - SALA 4
18:30 / 19:15	🔥	ZUMBA	BERENICE - SALA 3
19:00 / 19:45	🔥🔥	GAMBE E GLUTEI	ALESSANDRO - SALA 4
19:30 / 20:30	🔥🔥	INDOOR CYCLING	RINO - SALA 1

**OGNI PRENOTAZIONE VA EFFETTUATA E/O DISDETTA ENTRO ALMENO 24 ORE PRIMA.  
NUMERO MINIMO DI PRESENZE PER OGNI CORSO = 5.**

# PLANNING

**MERCOLEDÌ**

8:15 / 9:00	🔥🔥🔥	<b>STRONG CIRCUIT</b>	<b>ROSSELLA - SALA 4</b>
9:00 / 9:45	🔥🔥	<b>BODY TONE</b>	<b>ROSSELLA - SALA 4</b>
9:30 / 10:15	🔥🔥🔥	<b>TABATA</b>	<b>FABRIZIO - SALA 3</b>
9:45 / 10:30	🔥	<b>STRETCHING</b>	<b>ROSSELLA - SALA 4</b>
10:30 / 11:15	🔥🔥	<b>POSTURALE</b>	<b>ROSSELLA - SALA 4</b>
10:30 / 11:30	🔥🔥	<b>STEP COREOGRAFICO</b>	<b>SAMIRA - SALA 3</b>
12:45 / 13:30	🔥🔥🔥	<b>STRONG CIRCUIT</b>	<b>FABRIZIO - SALA 4</b>
12:45 / 13:45	🔥🔥🔥	<b>INDOOR CYCLING</b>	<b>ALESSANDRO - SALA 1</b>
14:30 / 15:15	🔥	<b>PANCAFIT</b>	<b>AUGUSTO - SALA 2</b>
15:30 / 16:15	🔥	<b>POSTURALE</b>	<b>AUGUSTO - SALA 4</b>
18:00 / 18:45	🔥🔥🔥	<b>TABATA</b>	<b>VALERIA - SALA 3</b>
18:00 / 18:45	🔥🔥	<b>FITBALL TONE</b>	<b>ALESSANDRO - SALA 4</b>
18:30 / 19:15	🔥	<b>YOGA</b>	<b>ILARIA - SALA 2</b>
19:00 / 19:45	🔥🔥	<b>BODY TONE</b>	<b>FABRIZIO - SALA 4</b>
19:30 / 20:30	🔥🔥🔥	<b>INDOOR CYCLING</b>	<b>MAX - SALA 1</b>
19:30 / 21:00	🔥🔥	<b>FITBOXE</b>	<b>GIANCARLO - SALA 3</b>

**GIOVEDÌ**

8:15 / 9:00	🔥🔥	<b>GAG</b>	<b>GIOVANNA - SALA 4</b>
9:00 / 9:45	🔥🔥	<b>PILATES</b>	<b>GIOVANNA - SALA 4</b>
9:00 / 9:45	🔥	<b>RESPIRO CONSAPEVOLE</b>	<b>ALDO - SALA 2</b>
9:45 / 10:30	🔥	<b>PANCAFIT</b>	<b>ALDO - SALA 2</b>
9:45 / 10:30	🔥🔥	<b>CIRCL MOBILITY</b>	<b>GIOVANNA - SALA 4</b>
10:00 / 10:45	🔥🔥	<b>BODY TONE</b>	<b>LAURA - SALA 3</b>
10:30 / 11:15	🔥	<b>PANCAFIT</b>	<b>ALDO - SALA 2</b>
10:45 / 11:30	🔥	<b>ZUMBA</b>	<b>LAURA - SALA 3</b>
12:45 / 13:30	🔥	<b>OLIT</b>	<b>LAURA - SALA 4</b>
12:45/13:45	🔥🔥	<b>INDOOR CYCLING</b>	<b>MAX - SALA 1</b>
15:00 / 16:00	🔥🔥	<b>STEP COREOGRAFICO</b>	<b>SAMIRA - SALA 4</b>
17:45 / 18:30	🔥🔥	<b>GAG</b>	<b>ROSSELLA - SALA 4</b>
18:30 / 19:15	🔥🔥🔥	<b>STRONG CIRCUIT</b>	<b>ROSSELLA - SALA 4</b>
18:30 / 19:15	🔥	<b>ZUMBA</b>	<b>BERENICE - SALA 3</b>
19:15 / 20:00	🔥	<b>YOGA</b>	<b>ILARIA - SALA 2</b>
19:15 / 20:00	🔥🔥	<b>BODY TONE</b>	<b>VALERIA - SALA 4</b>
19:30 / 20:30	🔥🔥	<b>INDOOR CYCLING</b>	<b>RINO - SALA 1</b>
20:00 / 21:30	🔥🔥	<b>DIFESA PERSONALE (*)</b>	<b>ROBERTO - SALA 4</b>

(\*) CORSO NON INCLUSO NEGLI ABBONAMENTI

**OGNI PRENOTAZIONE VA EFFETTUATA E/O DISDETTA ENTRO ALMENO 24 ORE PRIMA.  
NUMERO MINIMO DI PRESENZE PER OGNI CORSO = 5.**

# PLANNING

## VENERDÌ

8.30 / 9:15	🔥🔥	BODY TONE	FILIPPO - SALA 4
8:45 / 9:30	🔥	PANCAFIT	AUGUSTO - SALA 2
9:40 / 10:25	🔥	POSTURALE	AUGUSTO- SALA 4
10:30 / 11:15	🔥	PANCAFIT	AUGUSTO - SALA 2
10:30 / 11:30	🔥🔥	STEP COREOGRAFICO	SAMIRA - SALA 4
12:45 / 13:45	🔥🔥🔥	INDOOR CYCLING	ALESSANDRO - SALA 1
12:45 / 13:45	🔥🔥	STEP TONE	SAMIRA - SALA 4
17:00 / 17:45	🔥🔥	BODY TONE	ALESSANDRO - SALA 3
17:50 / 18:35	🔥🔥	POWER TRX	ALESSANDRO - SALA 3
18:00 / 18:45	🔥🔥🔥	CROSS TRAINING	GIOVANNA - SALA 4
18:40 / 19:25	🔥🔥🔥	STRONG CIRCUIT	FABRIZIO - SALA 3
18:45 / 19:30	🔥	BODY FLYING BASE	GIOVANNA - SALA 4
19:15 / 20:15	🔥🔥🔥	INDOOR CYCLING	ALESSANDRO - SALA 1
19:30 / 20:15	🔥🔥	BODY FLYING INTERMEDIO	GIOVANNA - SALA 4
20:00 / 21:30	🔥🔥	KUNG FU	GIANCARLO - SALA 3
20:15 / 21:00	🔥🔥	CIRCL MOBILITY	GIOVANNA - SALA 4

## SABATO

10:30 / 11:15	🔥🔥	PILATES INTERMEDIO	GIOVANNA - SALA 4
10:30 / 11:15	🔥🔥	ZUMBA TONING	BERENICE - SALA 3
11:15 / 12:00	🔥	BODY FLYING BASE	GIOVANNA - SALA 4
11:30 / 12:15	🔥🔥🔥	TABATA	FABRIZIO - SALA 3
13:00 / 13:45	🔥🔥	FIT BALL TONE	VALERIA - SALA 4

## DOMENICA

10:30 / 11:30	🔥🔥	INDOOR CYCLING	A ROTAZIONE - SALA 1
---------------	----	----------------	----------------------

**OGNI PRENOTAZIONE VA EFFETTUATA E/O DISDETTA ENTRO ALMENO 24 ORE PRIMA.  
NUMERO MINIMO DI PRESENZE PER OGNI CORSO = 5.**

## CORSI ACQUA

**LUNEDÌ**

8:30 / 9:15	💧💧	HYDROBIKE	SARA
9:30 / 10:15	💧	ACQUA TONE	SARA
10:15 / 11:00	💧	ACQUAGYM	SARA
12:45 / 13:30	💧💧	ACQUA CIRCUIT	FILIPPO
19:00 / 19:45	💧💧	ACQUA TABATA	VALERIA

**MARTEDÌ**

8:30 / 9:15	💧	ACQUAGYM	ELENA
9:15 / 10:00	💧💧	ACQUATONE	ELENA
10:00 / 10:45	💧	SOFT GYM	ELENA
11:00 / 12:00	💧💧	ACQUAGYM	MAX
12:45 / 13:30	💧💧	JUMP E BIKE	FILIPPO
15:00 / 15:45	💧💧	ACQUAGYM	FILIPPO
19:15/20:00	💧💧	ACQUADREN	ELENA

**MERCOLEDÌ**

8:30 / 9:15	💧	ACQUA TONE	ELENA
9:15 / 10:00	💧💧	ACQUA TONE	ELENA
10:00 / 10:45	💧💧	HYDROBIKE	ELENA
12:45 / 13:30	💧💧	ACQUAGYM	FILIPPO
15:00 / 15:45	💧💧💧	HYDROBIKE	VALERIA
19:00 / 19:45	💧💧	ACQUA TABATA	VALERIA

**GIOVEDÌ**

8:30 / 9:15	💧	ACQUAGYM	SARA
9:15 / 10:00	💧💧	ACQUA TONE	SARA
10:00 / 11:00	💧💧	ACQUAGYM	MAX
11:00 / 12:00	💧💧	ACQUAGYM	MAX
12:45 / 13:30	💧💧	HYDROBIKE	FILIPPO
19:00 / 19:45	💧💧	ACQUA DREN	ELENA

**OGNI PRENOTAZIONE VA EFFETTUATA E/O DISDETTA ENTRO ALMENO 24 ORE PRIMA.  
NUMERO MINIMO DI PRESENZE PER OGNI CORSO = 5.**

# PLANNING

VENERDÌ

8.30 / 9:15	💧	ACQUAGYM	ELENA
9:15 / 10:00	💧💧	ACQUA DREN	ELENA
10:00 / 10:45	💧	SOFT GYM	ELENA
13:00 / 13:45	💧💧	ACQUA CIRCUIT	ELENA / FILIPPO
15:00 / 15:45	💧💧💧	HYDROBIKE	VALERIA

SABATO

8:00 / 8:45	💧💧	HYDROBIKE	VALERIA
9:30 / 10:15	💧💧	ACQUA STEP	VALERIA
12:00 / 12:45	💧💧	ACQUA TONE	VALERIA

**PER INFO E PRENOTAZIONI**



**TEL: 0332.229593**

**MAIL: [INFO@LIFE-WELLNESS.IT](mailto:INFO@LIFE-WELLNESS.IT)**

**OGNI PRENOTAZIONE VA EFFETTUATA E/O DISDETTA ENTRO ALMENO 24 ORE PRIMA.  
NUMERO MINIMO DI PRESENZE PER OGNI CORSO = 5.**