

# PALINSESTO CORSI FITNESS e INDOOR CYCLING

**MAX**  
FITNESS

**LUNEDÌ**

**MARTEDÌ**

**MERCOLEDÌ**

**GIOVEDÌ**

**ENERDÌ**

**SABATO**

**09.30 / 11.00**

**TOTAL BODY+PILATES**  
Claudia

**10.30 / 11.30**

**GROUP CYCLING**  
Roberto

**12.15 / 13.15**

**FUNZIONALE**  
Claudia

**13.00 / 14.00**

**GROUP CYCLING**  
Roberto

**18.00 / 19.00**

**TABATA**  
Ilaria

**18.45 / 19.45**

**GROUP CYCLING**  
Maurizio

**19.15 / 20.15**

**FUNZIONALE**  
Alice

**19.45 / 20.45**

**GROUP CYCLING**  
Maurizio

**12.30 / 13.30**

**TRX+PILATES**  
Valeria

**18.00 / 19.00**

**TRX**  
Alessandro

**19.15 / 20.15**

**FUNZIONALE**  
Claudia

**19.00 / 20.00**

**GROUP CYCLING**  
Alessandro

**09.30 / 11.00**

**CIRCUIT+MOB**  
Claudia

**10.30 / 11.30**

**GROUP CYCLING**  
Barbara

**12.15 / 13.15**

**FUNZIONALE**  
Claudia

**13.00 / 14.00**

**CYCLEX**  
Barbara

**18.00 / 19.00**

**TABATA+STREATCH**  
Ilaria

**18.30 / 19.30**

**GROUP CYCLING**  
Emanuel

**19.15 / 20.15**

**FUNZIONALE**  
Alice

**19.30 / 20.30**

**GROUP CYCLING**  
Emanuel

**09.30 / 11.00**

**TOTAL BODY+MOB**  
Valeria

**12.30 / 13.30**

**TRX+PILATES**  
Valeria

**18.00 / 19.00**

**STRAFIT+PILATES**  
Claudia

**19.15 / 20.15**

**FUNZIONALE**  
Claudia

**19.00 / 20.00**

**GROUP CYCLING**  
Barbara

**09.00 / 09.45**

**TRX**  
Alessandro

**09.45 / 11.00**

**STRAFIT+MOB**  
Ilaria

**10.00 / 11.00**

**GROUP CYCLING**  
Alessandro

**12.15 / 13.15**

**FUNZIONALE**  
Claudia

**13.00 / 14.00**

**GROUP CYCLING**  
Emanuel

**19.15 / 20.15**

**FUNZIONALE**  
Alice

**19.00 / 20.00**

**GROUP CYCLING**  
Lucio

**10.00 / 11.00**

**GROUP CYCLING**  
a rotazione

**11.00 / 12.00**

**STRAFIT**  
Claudia

**DOMENICA**

**10.30 / 11.30**

**GROUP CYCLING**  
a rotazione

# CORSI FITNESS 2024

NOTA:  
La Direzione si riserva il  
diritto di cambiare l'orario  
dei corsi o gli istruttori  
durante la stagione

Review giugno 2024