



PLANNING CORSI FITNESS ONLINE E ALL'APERTO



valido dal 3 Maggio 2021

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO
	TERRAZZA	SPAZIO FUNZIONALE	OPEN GYM	TERRAZZA	SPAZIO FUNZIONALE	OPEN GYM	TERRAZZA	SPAZIO FUNZIONALE	OPEN GYM	TERRAZZA	SPAZIO FUNZIONALE	OPEN GYM	TERRAZZA	SPAZIO FUNZIONALE	OPEN GYM	TERRAZZA
08:00 - 08:30			Francesco			Miriana			Francesco			Nicola			Francesco	
08:30 - 09:00																
09:00 - 09:30																
09:30 - 10:00	Power Yoga # @			Pilates # @			Barre # @			Power Yoga # @			Pilates #			Power Yoga #
10:00 - 10:30	Massimo			Massimo			Massimo			Massimo			Massimo			Massimo
10:30 - 11:00																
///																
12:00 - 12:30																
12:30 - 13:00		Cross Tr. #	Nicola			Francesco			Cross Tr. #	Miriana			Francesco		Cross Tr. #	Nicola
13:00 - 13:30		Francesco							Francesco						Francesco	
13:30 - 14:00																
///																
17:00 - 17:30																
17:30 - 18:00			Miriana			Andrea			Nicola			Miriana			Andrea	
18:00 - 18:30																
18:30 - 19:00	Pilates #									Pilates # @						
19:00 - 19:30	Massimo			HIIT # @						Massimo			HIIT #		Spinning @	
19:30 - 20:00	Spinning @	Spartan Tr. #	Miriana	Andrea		Nicola	Spinning @	Spartan Tr. #	Andrea			Miriana	Andrea	Ema/Matteo	Spartan Tr. #	Andrea
20:00 - 20:30	Emanuele	Massimo					Matteo	Massimo							Massimo	
20:30 - 21:00																
21:00 - 21:30					Cross Tr. #							Cross Tr. #				
					Francesco							Francesco				

LEGENDA

- # corso che si svolge in presenza
- @ corso che si svolge in diretta streaming tramite l'app MyWellness
- # @ corso che si svolge contemporaneamente in presenza e in diretta streaming tramite l'app MyWellness

Per tutte le lezioni, sia in presenza che in diretta streaming, l'accesso sarà consentito solo previa prenotazione tramite l'app MyWellness e nel rispetto del protocollo sulla sicurezza dell'attività fisica all'aperto.