

# CORSI A ROTAZIONE FEBBRAIO

SABATO 5

**ALBERTO - sala 2**

09:30 INDOOR CYCLING

**PAOLO - sala 1**

11:00 TOTAL BODY

12:00 G & G

12:30 ABD WORK

DOMENICA 6

**CHIARA - sala 1**

11:00 FUNCTIONAL  
TRAINING

12:00 FLEX &  
MOBILITY

SABATO 12

**ALBERTO - sala 2**

09:30 INDOOR CYCLING

**FABIO - sala 1**

11:00 TOTAL BODY

12:00 G & G

12:30 ABD WORK

DOMENICA 13

**GIUSEPPE - sala 1**

11:00 SPARTAN-FIT

12:00 PILATES

SABATO 19

**ALBERTO - sala 2**

09:30 INDOOR CYCLING

**PAOLO - sala 1**

11:00 TOTAL BODY

12:00 G & G

12:30 ABD WORK

DOMENICA 20

**CRISTINA - sala 1**

11:00 MAT PILATES

12:00 GAG +  
STRETCHING

SABATO 26

**FABIO - sala 1**

11:00 TOTAL BODY

12:00 G & G

12:30 ABD WORK

DOMENICA 27

**FABIO - sala 1**

11:00 INTERVAL  
TRAINING

12:00 PILATES (10  
MINUTI FINALI  
MEDITAZIONE)

# TURNAZIONE ACQUAFITNESS DOMENICALE

**6 FEBBRAIO**

**11:00 - 11:45 KRIS**

**16:30 - 17:15 KRIS**

**13 FEBBRAIO**

**11:00 - 11:45 SALVATORE**

**16:30 - 17:15 NICOLÒ**

**20 FEBBRAIO**

**11:00 - 11:45 CARLO**

**16:30 - 17:15 KRIS**

**27 FEBBRAIO**

**11:00 - 11:45 SALVATORE**

**16:30 - 17:15 STEFANO**