

I Corsi 2025

Inclusi nell'abbonamento "Class"

LUNEDI



09:15 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates Basic
150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Antonella
Metabolic Circuit
400-600 kcal



10:50 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates intermedio
200-300 kcal



11:40 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates intermedio
200-300 kcal



13:45 - 45' Sala corsi - Vladimiro
Functional Strenght
400-600 kcal

NEW



18:15 - 45' Sala corsi - Barbara
Pilates intermedio
150-200 kcal



19:10 - 50' Sala corsi - Luigi
Bodycombat LESMILLS
500-700 kcal



20:10 - 45' Sala corsi - Alberto
Functional
350-500 kcal

MARTEDI



09:15 - 45' Sala corsi - Giusy
Pilates Basic
150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Giusy
Pilates Basic
150-200 kcal



10:50 - 45' Sala corsi - Giusy
Pilates intermedio
200-300 kcal



12:00 - 60' Sala corsi - Laura
Yoga Postural
200-300 kcal



18:00 - 45' Sala corsi - Vladimiro
Functional Strenght
400-600 kcal



19:30 e 20:00 - 30' Sala Omnia - Vladimiro
Omnia Hiit
400-600 kcal



18:50 - 45' Sala corsi - Gaia
Pilates intermedio
200-300 kcal



19:40 - 45' Sala corsi - Gaia
Pilates avanzato
250-350 kcal



20:30 - 45' Sala corsi - Barbara
Pilates avanzato
250-350 kcal



I Corsi 2025

Inclusi nell'abbonamento "Class"

MERCOLEDÌ



09:15 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates Basic
150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates intermedio
200-300 kcal



10:45 - 45' Sala corsi - Vladimiro
Core Training
250-400 kcal



13:45 - 45' Sala corsi - Alberto
Functional
350-500 kcal



18:15 - 45' Sala corsi - Barbara
Pilates intermedio
200-300 kcal



19:10 - 45' Sala corsi - Vladimiro
Functional
350-500 kcal



20:00 - 50' Sala corsi - Luigi
Bodycombat LESMILLS
500-700 kcal

GIOVEDÌ



09:15 - 45' Sala corsi - Giusy
Pilates Basic
150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Giusy
Pilates Basic
150-200 kcal



10:50 - 45' Sala corsi - Giusy
Pilates intermedio
200-300 kcal



14:45 - 60' Sala corsi - Laura
Yoga Postural
200-300 kcal



17:50 - 60' Sala corsi - Laura
Dynamic Yoga
400-600 kcal



19:30 e 20:00 - 30' Sala Omnia - Vladimiro
Omnia Hiit
400-600 kcal



18:50 - 45' Sala corsi - Gaia
Pilates intermedio
200-300 kcal



19:40 - 45' Sala corsi - Gaia
Pilates avanzato
250-350 kcal



20:30 - 45' Sala corsi - Barbara
Pilates avanzato
250-350 kcal



I Corsi 2025

Inclusi nell'abbonamento "Class"

VENERDI	SABATO
 09:15 - 45' Sala corsi - Antonella Pilates Basic 150-200 kcal	 09:30 - 50' Sala corsi - Antonella/Giusy Pilates Basic 150-200 kcal
 10:00 - 45' Sala corsi - Antonella Metabolic Circuit 400-600 kcal	 10:30 - 50' Sala corsi - Antonella/Giusy Pilates Basic 150-200 kcal
 10:50 - 45' Sala corsi - Antonella Pilates intermedio 200-300 kcal	 11:30 - 60' Sala corsi - Laura Meditazione 200-300 kcal
 13:45 - 45' Sala corsi - Vladimiro Functional Endurance 400-600 kcal	 16:00 - 60' Sala corsi Special Evento
 19:10 - 50' Sala corsi - Luigi Bodycombat LESMILLS 500-700 kcal	
 20:10 - 45' Sala corsi - Alberto Functional 350-500 kcal	

Ginnastica Artistica per bambini

GIORNI	ORARIO
Lunedì	15:10 - 16:10 - 17:10
Mercoledì	15:10 - 16:10 - 17:10
Venerdì	15:10 - 16:10 - 17:10



I nostri Istruttori



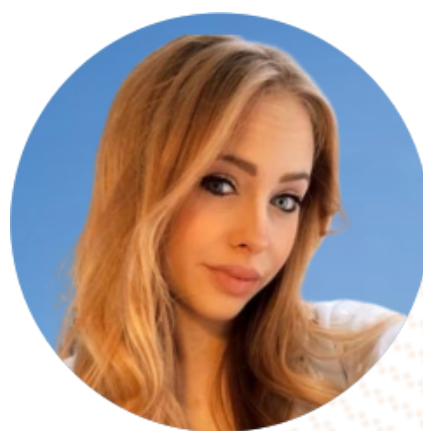
Antonella Piccolo
Istruttrice Pilates



Giusy Iasevoli
Istruttrice Pilates



Gaia Scippa
Istruttrice Pilates



Barbara De Lillo
Istruttrice Pilates



Laura Hassan
Istruttrice Yoga



Luigi Marino
Istruttore Bodycombat



Vladimiro Lionetti
Istruttore Functional



Alberto Martini
Istruttore Functional