

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

FITNESS

|                |   |                |   |                |   |                |                          |                |   |                |   |
|----------------|---|----------------|---|----------------|---|----------------|--------------------------|----------------|---|----------------|---|
| 07.00<br>22.00 | SALA ATTREZZI                             | 08.00<br>22.00 | SALA ATTREZZI                             | 07.00<br>22.00 | SALA ATTREZZI                             | 08.00<br>22.00 | SALA ATTREZZI            | 07.00<br>22.00 | SALA ATTREZZI                             | 10.00<br>18.00 | SALA ATTREZZI                             |
| 08.30          | TOTAL BODY<br>ROSSELLA ACCETTA            | 09.00          | TABATA<br>DANIELA MIRINO                  | 08.30          | TOTAL BODY<br>ROSSELLA ACCETTA            | 09.00          | TABATA<br>DANIELA MIRINO | 08.30          | TOTAL BODY<br>ROSSELLA ACCETTA            | 09.30          | CORE STABILITY TRAINING<br>DANIELA MIRINO |
| 10.00          | TABATA<br>ROSSELLA ACCETTA                | 17.00          | CORE STABILITY TRAINING<br>DANIELA MIRINO | 10.00          | TABATA<br>ROSSELLA ACCETTA                | 17.00          | ZUMBA<br>DANIELA MIRINO  | 10.00          | BOOTY CIRCUIT<br>ROSSELLA ACCETTA         |                |   |
| 19.00          | CROSSTRaining<br>DOMENICO CULOTTA         | 18.00          | TABATA<br>DANIELA MIRINO                  | 19.00          | CROSSTRaining<br>DOMENICO CULOTTA         | 18.00          | TABATA<br>DANIELA MIRINO | 19.00          | CROSSTRaining<br>DOMENICO CULOTTA         |                |   |
| 20.00          | STRETCHING & MOBILITY<br>DOMENICO CULOTTA |                |   | 20.00          | STRETCHING & MOBILITY<br>DOMENICO CULOTTA |                |                          | 20.00          | STRETCHING & MOBILITY<br>DOMENICO CULOTTA |                |   |

OLISTICO

|       |   |       |  |       |   |       |  |       |   |
|-------|---|-------|--|-------|---|-------|--|-------|---|
| 09.15 | PILATES<br>ROSSELLA ACCETTA             | 09.45 | PILATES<br>CHIARA BARBIER              | 09.15 | PILATES<br>ROSSELLA ACCETTA             | 09.45 | PILATES<br>CHIARA BARBIER              | 09.15 | PILATES<br>ROSSELLA ACCETTA             |
| 10.00 | POSTURAL PILATES<br>FABIO FERRANTE      | 10.30 | GINNASTICA POSTURALE<br>RENZO GIACCONE | 10.00 | POSTURAL PILATES<br>FABIO FERRANTE      | 10.30 | GINNASTICA POSTURALE<br>RENZO GIACCONE | 10.00 | POSTURAL PILATES<br>FABIO FERRANTE      |
| 11.00 | GINNASTICA POSTURALE<br>ERGY            | 11.30 | GINNASTICA POSTURALE<br>RENZO GIACCONE | 11.00 | GINNASTICA POSTURALE<br>ERGY            | 11.30 | GINNASTICA POSTURALE<br>RENZO GIACCONE | 11.00 | GINNASTICA POSTURALE<br>ERGY            |
| 18.00 | POSTURAL PILATES<br>ALESSANDRA CATALANO | 19.00 | PILATES<br>CHIARA BARBIER              | 18.00 | POSTURAL PILATES<br>ALESSANDRA CATALANO | 19.00 | PILATES<br>CHIARA BARBIER              | 18.00 | POSTURAL PILATES<br>ALESSANDRA CATALANO |
| 19.00 | PILATES<br>ALESSANDRA CATALANO          |       |  | 19.00 | PILATES<br>ALESSANDRA CATALANO          |       |  | 19.00 | PILATES<br>ALESSANDRA CATALANO          |

SCUOLA ARTI MARZIALI

|       |                              |       |   |       |                              |       |   |       |                              |
|-------|------------------------------|-------|---|-------|------------------------------|-------|---|-------|------------------------------|
| 17.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA | 10.00 | TAIJIQUAN<br>VITO MARINO-ANTONELLA COGLITORE              | 17.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA | 10.00 | TAIJIQUAN<br>VITO MARINO-ANTONELLA COGLITORE              | 17.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA |
| 18.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA | 16.00 | JU JITSU<br>SERGIO ANZALONE MACHI SOFIA<br>PUSATERI F.SCO | 18.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA | 16.00 | JU JITSU<br>SERGIO ANZALONE MACHI SOFIA<br>PUSATERI F.SCO | 18.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA |
| 19.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA | 17.00 | JU JITSU<br>MACHI SOFIA                                   | 19.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA | 17.00 | JU JITSU<br>MACHI SOFIA                                   | 19.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA |
| 20.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA | 19.00 | TAIJIQUAN<br>VITO MARINO-ANTONELLA COGLITORE              | 20.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA | 19.00 | TAIJIQUAN<br>VITO MARINO-ANTONELLA COGLITORE              | 20.00 | KARATE<br>ANTONIO LA BARBERA |

SCUOLA DANZA

|       |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |                                    |
|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|------------------------------------|
| 15.00 | PRE-DANZA<br>MANUELA DIMARTINO              | 15.00 | 2° CORSO CLASSICO<br>MANUELA DIMARTINO      | 15.00 | 1° CORSO CLASSICO<br>MANUELA DIMARTINO      | 15.00 | 2° CORSO CLASSICO<br>MANUELA DIMARTINO      | 15.00 | PRE-DANZA<br>MANUELA DIMARTINO              |       |                                    |
| 16.00 | 1° CORSO CLASSICO<br>MANUELA DIMARTINO      | 16.00 | 2° CORSO CONTEMPORANEO<br>MANUELA DIMARTINO | 16.00 | REGGAETON YOUNG<br>MANUELA DIMARTINO        | 16.00 | 3° CORSO CLASSICO<br>MANUELA DIMARTINO      | 16.00 | 4° CORSO CLASSICO<br>MANUELA DIMARTINO      | 16.00 | LEZIONI PUNTE<br>MANUELA DIMARTINO |
| 17.00 | 4° CORSO CLASSICO<br>MANUELA DIMARTINO      | 17.00 | 3° CORSO CLASSICO<br>MANUELA DIMARTINO      | 17.00 | 5° CORSO CLASSICO<br>MANUELA DIMARTINO      | 17.00 | 3° CORSO CONTEMPORANEO<br>MANUELA DIMARTINO | 17.00 | 4° CORSO CONTEMPORANEO<br>MANUELA DIMARTINO | 17.00 | TIP TAP<br>MANUELA DIMARTINO       |
| 18.00 | 4° CORSO CONTEMPORANEO<br>MANUELA DIMARTINO | 18.00 | 3° CORSO CONTEMPORANEO<br>MANUELA DIMARTINO | 18.00 | 5° CORSO CONTEMPORANEO<br>MANUELA DIMARTINO | 18.00 | CLASSICO AVANZATO<br>MANUELA DIMARTINO      | 18.00 | REGGAETON JUNIOR<br>MANUELA DIMARTINO       |       |                                    |
| 20.00 | TANGO<br>ELISABETTA PIRO                    | 19.00 | 5° CORSO CONTEMPORANEO<br>MANUELA DIMARTINO | 20.00 | TANGO<br>ELISABETTA PIRO                    | 19.00 | REGGAETON SENIOR<br>MANUELA DIMARTINO       | 20.00 | HIP HOP<br>SIMONE MANNINO                   |       |                                    |
| 21.00 | TANGO<br>ELISABETTA PIRO                    | 20.00 | CONTEMPORANEO AVANZATO<br>MANUELA DIMARTINO | 21.00 | TANGO<br>ELISABETTA PIRO                    | 20.00 | CONTEMPORANEO AVANZATO<br>MANUELA DIMARTINO | 21.00 | HIP HOP<br>SIMONE MANNINO                   |       |                                    |
| 22.00 | TANGO<br>ELISABETTA PIRO                    | 21.15 | TANGO<br>ELISABETTA PIRO                    | 22.00 | TANGO<br>ELISABETTA PIRO                    | 21.15 | TANGO<br>ELISABETTA PIRO                    |       |   |       |                                    |



Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al benessere fisico



Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness



Indoor Cycling



Attività sportiva di Arti Marziali



Attività sportiva di danza/Ginnastica