



ORARIO ATTIVITÀ

ORARI DI APERTURA
LUN/VEN: 07:00 - 22:00
SAB: 07:00 - 18:00
DOM: 08:00 - 13:00

UNIVERSO PRATO SSD a RL, affiliato a svolge attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con vari metodi

TONIFICAZIONE	FUNZIONALE/ MINICLASS	YOGA	COREOGRAFICI
CARDIO	OLISTICI	COMBACT/ ACROBATICI	OPUS.22
		SKILLATHLETIC	

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:00			HathaYoga Oliviero		HathaYoga Oliviero		
9:00		Pilates Francesca	SkillX* Giuseppe	Pilates Francesca	SkillRun* Federico		
9:15						SkillRun* Staff	
9:30	Corpo Libero Silvana		Corpo Libero Silvana		Corpo Libero Silvana	GroupCycle Fabio	GroupCycle Fabio
10:00	Total Body Ari	Postural Federico	Total Body Ari	Skillrun Bootcamp* Simone T.	Total Body Ari	SkillRun* Staff	
10:30	Postural Silvana		Postural Yoga Silvana	Difesa Personale STAFF	Postural Silvana	Specialclass Staff	
12:30	GroupCycle Fabio		GroupCycle Fabio				
13:00	30' HIIT Marco	Functional Marco	Skillrun Bootcamp* Marco	Total Body Federico	Functional Marco		
	SkillRun* Giuseppe			30' HIIT Marco	GroupCycle Fabio	SkillRun* Federico	
13:15	Total Body Ari	Walking Veronica	Boxe Functional Gianluca	Functional Martino	Boxe Functional Gianluca		
	Boxe Functional Gianluca	Total Body Rafael	Total Body Ari	Miofasciale** Silvana	GAG FIT Ari (11/9)		
		Mr1 Pilates** Silvana					
13:30	Pilates Silvana	HathaYoga Oliviero	Postural Yoga Silvana	HathaYoga Oliviero	Postural Silvana (4/9)		
	GroupCycle Fabio		GroupCycle Fabio				
				SkillX* Marco			
16:00	Postural Yoga Sabrina		HathaYoga Sabrina			Specialclass Staff	
16:30		Pilates Francesca		Pilates Francesca			
17:00	Total Body Ari	Skillrun Bootcamp* Eva	Total Body Ari	Skillrun Bootcamp* Eva	Total Body Ari		
	SkillRun* Pablo	Backrack** Silvana	Pilates Aereo ** Francesca	Mr1 Pilates** Silvana	30' HIIT Francesco		
17:30	SkillX* Pablo	GAG Fit Francesca		Total Body Francesca	SkillRun* Francesco		
18:00	Step Luigi	SkillRun* Tommaso A.	Aerobica Martino	SkillX* Niccolò	Total Body Rafael		
	Pilates Silvana	Mr1 Pilates** Silvana	Postural Silvana	Garuda Barre** Silvana	Garuda Silvana		
	Functional Simone T.		GroupCycle Fabio		SkillX* Niccolò		
	GroupCycle Fabio				Mr1 Pilates ** Francesca		
	30' HIIT Tommaso A.				Step Luigi		
	Pilates Aereo ** Francesca						
18:30	SkillRun* Francesco	Pilates Francesca		Pilates Francesca			
		Totalbody Federico		GAG Fit Federico			
		30' HIIT Tommaso A.		SkillRun* Niccolò			
	Pilates Sabrina	Skillrun Bootcamp* Yunior	Pilates Sabrina	Skillrun Bootcamp* Yunior			
	Boxe Functional Gianluca	Hatha Flow** Katia	Boxe Functional Gianluca		Zumba Rafael		
	Postural Silvana		Postural Silvana		Postural Silvana		
	SkillX* Francesco		SkillRun* Francesco		SkillRun* Tommaso A.		
	Total Body Ari		Total Body Ari		Total Body Gianluca		
			Yoga Wall** Katia		GroupCycle Angelo		
					Yin Yoga** Katia		
19:00	30' HIIT Marco	Total Body Gianluca	GroupCycle Fabio	Fit Boxe Gianluca	SkillX* Tommaso A.		
	GroupCycle Fabio	Postural Federico	30' HIIT Francesco	Postural Federico			
		Walking Veronica		Walking Veronica			
20:00	GAG fit Marco		GAG Fit Yunior (11/9)				
	Pugilato*** Gianluca		Pugilato*** Gianluca		Pugilato*** Gianluca		
			Yoga Dimagrimento** Sabrina				

* Solo nell'abbonamento PREMIUM

** Solo nell'abbonamento OPUS.22

*** Corsi EXTRA abbonamento

**** Corsi aperti a tutti

1) L'orario è soggetto a cambiamenti per motivi organizzativi e in base alla disponibilità degli insegnanti.

2) Si ricorda che per fare l'attività è richiesto il CERTIFICATO MEDICO con la dicitura "può fare attività fisica non agonistica"

3) Prenotazione alle attività obbligatoria