



# ORARIO ATTIVITÀ

ORARI DI APERTURA  
 UN/MER/GIO: 07:30 - 22:00  
 MAR/VEN: 09:00 - 22:00  
 SAB: 09:00 - 18:00  
 DOM: 09:00 - 14:00 - (2° e 4° domenica del mese)

TONIFICAZIONE	FUNZIONALE/ MINICLASS	YOGA	COREOGRAFICI
CARDIO	ACQUA	COMBACT/ ACROBATICO	OPUS.22
			OLISTICI

UNIWELLNESS SSD ARL, affiliato a



svolge attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con vari metodi

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:30	<b>Pancafit *</b> Andrea C.		<b>Backrack *</b> Andrea C.	<b>Ginnastica Ortopedica *</b> Andrea C.			
7:40	<b>Total Body</b> Siria			<b>Postural</b> Silvia			
8:10	<b>Backrack *</b> Andrea C.		<b>Ginnastica Ortopedica *</b> Andrea C.	<b>Pancafit *</b> Andrea C.			
8:50	<b>Ginnastica Ortopedica *</b> Andrea C.		<b>Pancafit *</b> Andrea C.	<b>Backrack *</b> Andrea C.			
9:00		<b>Fibriomalgia *</b> Andrea C.			<b>Fibriomalgia *</b> Andrea C.		
9:15	<b>AcquaGym</b> Sabrina	<b>AcquaFit</b> Filippo	<b>AcquaGAG</b> Sabrina	<b>Hydrobike</b> Andrea	<b>AcquaFit</b> Andrea		
9:30	<b>Yoga</b> Elena	<b>Pilates</b> Ekaterina	<b>Zumba</b> Andrea	<b>Pilates</b> Ekaterina	<b>Postural</b> Silvia	<b>AcquaGym</b> Filippo	
	<b>Total Body</b> Andrea	<b>Total Body</b> Andrea	<b>Yoga</b> Elena	<b>Walking</b> Letizia		<b>Spinning</b> Federico	
10:00				<b>Scoliosi *</b> Andrea C.			<b>Special Acqua</b> Staff
							<b>Spinning</b> Riccardo
10:30	<b>AcquaGym</b> Sabrina	<b>PowerStretch</b> Letizia	<b>HydroCircuit</b> Sabrina	<b>PowerStretch</b> Letizia	<b>AcquaGym</b> Filippo	<b>Special Class</b> STAFF	
	<b>Postural</b> Silvia	<b>AcquaGym</b> Andrea	<b>Pilates</b> Silvia	<b>AcquaGym</b> Filippo	<b>Total Body</b> Letizia		
		<b>Scoliosi *</b> Andrea C.	<b>Total Body</b> Ekaterina	<b>Total Body</b> Andrea	<b>Backrack *</b> Silvia		
11:00							<b>Special Olistico</b> Staff
11:30	<b>Backrack *</b> Elena		<b>Yoga in Gravidanza *</b> Elena				
12:30			<b>Corpo Libero</b> Silvia		<b>Corpo Libero</b> Silvia		
12:40	<b>Spinning</b> Letizia	<b>Walking</b> Letizia			<b>Spinning</b> Letizia		
12:45	<b>Postural</b> Silvia						
12:50		<b>Functional</b> Costanza		<b>Functional</b> Andrea			
13:00	<b>Core+Stretch</b> STAFF		<b>Core+Stretch</b> STAFF		<b>Core+Stretch</b> STAFF		
13:15			<b>Spinning</b> Manola		<b>FitBoxe</b> Claudio		
13:30	<b>HydroCircuit</b> Filippo	<b>AcquaCombat</b> Filippo	<b>HydroCircuit</b> Sabrina	<b>AcquaCombat</b> Filippo	<b>Spinning</b> Letizia		
	<b>Functional</b> Siria	<b>Pump</b> Andrea	<b>Postural</b> Elena	<b>Total Body</b> Andrea	<b>HydroBike</b> Filippo		
	<b>Spinning</b> Manola	<b>Pilates</b> Ekaterina		<b>Pilates</b> Ekaterina	<b>Postural</b> Elena		
	<b>Backrack *</b> Silvia	<b>Walking</b> Letizia		<b>Trekkmill</b> Silvia			
13:40			<b>Functional</b> Letizia				
14:30	<b>Backrack *</b> Andrea C.	<b>Ginnastica Ortopedica *</b> Andrea C.	<b>Backrack *</b> Andrea C.	<b>Ginnastica Ortopedica *</b> Andrea C.			
15:10	<b>Ginnastica Ortopedica *</b> Andrea C.	<b>Pancafit *</b> Andrea C.	<b>Ginnastica Ortopedica *</b> Andrea C.	<b>Pancafit *</b> Andrea C.			
15:30	<b>AcquaGym</b> Filippo	<b>AcquaGym</b> Sabrina		<b>Hydrobike</b> Sabrina	<b>Postural</b> Elena	<b>Special Class</b> STAFF	
16:00	<b>Pancafit *</b> Andrea C.	<b>Backrack *</b> Andrea C.	<b>PowerStretch</b> Letizia	<b>Backrack *</b> Andrea C.			
16:20	<b>Backrack *</b> Ekaterina		<b>Pancafit *</b> Andrea C.				
16:30	<b>Yoga</b> Elena	<b>Backrack *</b> Andrea		<b>Backrack *</b> Andrea			
17:00			<b>Step&amp;Tone</b> Andrea		<b>Pilates</b> Elena		
					<b>TotalBody</b> Andrea		
17:20	<b>TotalBody</b> Andrea						
17:30	<b>Pilates</b> Silvia	<b>GAGFit</b> Andrea	<b>Pilates</b> Silvia	<b>Zumba</b> Andrea			
18:00		<b>Power Yoga</b> Svitlana		<b>Power Yoga</b> Svitlana	<b>Power Yoga</b> Svitlana		
18:15		<b>Spinning</b> Sharon		<b>Spinning</b> Sharon			
18:20					<b>Spinning</b> Sharon		
18:30	<b>Trekkmill</b> Silvia	<b>Zumba</b> Andrea	<b>Trekkmill</b> Silvia	<b>TotalBody</b> Virginia	<b>AcquaStep</b> Filippo		
	<b>TotalBody</b> Letizia	<b>HydroBike</b> Sabrina	<b>TotalBody</b> Letizia	<b>AcquaGAG</b> Sabrina	<b>TotalBody</b> Virginia		
	<b>AcquaGym</b> Loredana	<b>Pancafit *</b> Edoardo	<b>HydroCircuit</b> Loredana				
	<b>Postural</b> Elena		<b>Pilates</b> Ekaterina				
19:00					<b>Yoga</b> Elena		
19:10		<b>Pilates</b> Svitlana		<b>Pilates</b> Svitlana			
		<b>Spinning</b> Federico		<b>Spinning</b> Federico			
19:30	<b>AcquaStep</b> Loredana	<b>FitBoxe</b> Stefano	<b>Spinning</b> Gaetano	<b>FitBoxe</b> Stefano	<b>Spinning</b> Gaetano		
	<b>Pilates</b> Elena	<b>HydroBike</b> Sabrina	<b>TotalBody</b> Stefano	<b>AcquaGAG</b> Sabrina	<b>FitBoxe</b> Cianluca		
	<b>FitBoxe</b> Ismael		<b>HydroBike</b> Loredana				
			<b>Yoga</b> Elena				

\* Solo nell'abbonamento OPUS.22

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