

# ORARIO ATTIVITÀ

LUN-MER-VEN: 06:30 - 22:30  
 MAR-GIO: 7:30 - 22:30  
 SAB: 09:00 - 18:00  
 DOM: 09:00 - 13:00

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

UNIVERSO PISTOIA 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
8:00	Total Body Daniela		Total Body Daniela		Total Body Daniela		
8:30		Walking Roberta		Walking Roberta			
9:00	Pilates Elena	Ginnastica Dolce* Fabio	Pilates Elena		Pilates Postural Elena		
	AcquaGym Roberta				AcquaGym Roberta		
9:30		AcquaGym Alessia G.	AcquaGAG Matteo	AcquaGAG Alessia G.		AcquaGym Gabriele	
10:00	Corpo Libero Elena		Corpo Libero Elena		Corpo Libero Elena		
	AcquaGAG Roberta				AcquaGym Roberta		
10:30		Total Body Alessia G.	30' HIIT Liliana	Total Body Alessia G.		AcquaGAG Ari	AcquaGym Roberta
11:00			30' HIIT Liliana			Spinning Staff	
11:30						Postural Ari	
13:00						AcquaTone Ari	
13:20	Spinning Fabrizio		Spinning Beatrice		Spinning Fabrizio		
13:30	AcquaGAG Roberta	AcquaTone Alessia G.	AcquaTone Matteo	30' Circuit Luigi	AcquaGAG Roberta		
		30' Circuit Luigi		AcquaTone Alessia G.		FitBoxe Cristiano	
		Walking Francesco		Walking Francesco			
13:40	Total Body Alessia		Total Body Bianca		ABC Bianca		
14:00		30' GAG Luigi		30' GAG Luigi			
14:30	HidroCircuit Roberta		HidroBike Matteo		HidroCircuit Roberta		
16:00		Postural Ari				30' Circuit Staff	
16:30	30' HIIT Liliana					30' GAG Staff	
17:00	Piloga Sofia	Pilates Elena	Total Body Luigi	Pilates Elena	Total Body Luigi		
	Total Body Luigi	AcquaGAG Ari		AcquaGym Ari			
		Karate* Renato		Karate* Renato			
17:15	AcquaFit Yaana	Walking Roberta	AcquaFit Yaana	Walking Roberta			
17:30		30' GAG Alessandro	Pilates Svitlana	30' GAG Ilaria	AcquaFit Yaana		
18:00	Spinning Francesco	Corpo Libero Elena	Spinning Marco	Corpo Libero Elena	30' Circuit Tommaso		
	Pilates Sofia	Aerodance Ari		30' Circuit Alessia	Spinning Francesco		
	30' Circuit Alessia			Aerodance Ari			
18:15	AcquaCircuit Yaana		AcquaCircuit Yaana				
18:30	30' GAG Alessia	AcquaFit Matteo V.	30' Circuit Alessia	AcquaCircuit Matteo V.	30' GAG Tommaso		
		Spinning Beatrice	Yoga Svitlana	Spinning Beatrice	Yoga Massimo		
				30' GAG Alessia			
19:00	Yoga Massimo	30' Circuit Salvatore	30' GAG Alessia	Pilates Sofia	AcquaFit Yaana		
		Pilates Sofia			30' HIIT Ilaria		
19:15	Walking Gabriele		AcquaExtreme Yaana	Total Body Alessia	Walking Gabriele		
	AcquaExtreme Yaana		Walking Gabriele				
19:30	Total Body Alessia	AcquaGAG Roberta	30' HIIT Ilaria	AcquaGAG Roberta			
		30' GAG Salvatore					
		Karate* Renato					
20:00				Karate* Renato			
20:15		FitBoxe Lorenzo		FitBoxe Lorenzo			
20:30		AcquaGym Roberta		AcquaGAG Roberta			

\* Corsi EXTRA abbonamento

\*\* Solo nell'abbonamento OPUS.22

- L'orario è soggetto a cambiamenti per motivi organizzativi e in base alla disponibilità degli insegnanti.
- Si ricorda che per fare l'attività è richiesto il CERTIFICATO MEDICO con la dicitura "può fare attività fisica non agonistica"
- Prenotazione alle attività obbligatoria