



ORARIO ATTIVITÀ

ORARI DI APERTURA

LUN-MER-VEN: 07:00 – 22:00
 MAR/GIO: 8:00 – 22:00
 SAB: 09:00 – 18:00
 DOM: 09:00 – 13:00



UNIVERSO VERSILIA 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/ ACROBatico | SKILLATHLETIC |

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|--------|----------------------------------|--|--------------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------|
| 8:00 | Functional Antonio | | Functional Circuit Antonio | | Functional Training Antonio | |
| 9:00 | Postural Power Barbara | | Totalbody Barbara | Pilates Barbara | Postural Power Barbara | |
| 10:00 | Corpo Libero Sofia | Body Flying Barbara | Postural Alessandra | | Postural Alessandra | Specialclass Barbara |
| 13:15 | Totalbody Barbara | Yoga Lisa | Body Flying Barbara | Totalbody Barbara | Yoga Lisa | |
| | | Spinning Veronica | | Spinning Veronica | | |
| 18:00 | Tone Up Ketty | 30' GAG Ketty | Total Body Ketty | 30' GAG Ketty | Body Sculpt Ketty | |
| 18.30 | | 30' Stretch&Mobility Ketty | | 30' Stretch&Mobility Ketty | | |
| 19:00 | Spinning Veronica | Pilates Alessandra | Spinning Veronica | Pilates Alessandra | Spinning Veronica | |
| | Functional Antonio | Totalbody Barbara | Functional Circuit Antonio | Totalbody Barbara | Functional Circuit Andrea | |
| | Yoga Lisa | | Yoga Lisa | | Body Flying Barbara | |

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