

SALA STRONG

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
12:30 14:30	SALA OPEN Simone				SALA OPEN Fabrizio
13:00		STRONG GARAGE Gian Paolo	MILITARY Maela	STRONG GARAGE Gian Paolo	
17:00	BEGINNER WORKOUT Simone		BEGINNER WORKOUT Gian Paolo		BEGINNER WORKOUT Gian Paolo
18:00	STRONG GARAGE Simone (90')	CORE STABILITY Simone	STRONG GARAGE Gian Paolo (90')	CORE STABILITY Simone	STRONG GARAGE Gian Paolo (90')
19:00		MILITARY Maela		MILITARY Maela	
19:30	STRONG GARAGE Simone (90')		MILITARY Nicolas		STRONG GARAGE Gian Paolo (90')
20:00		STRONG GARAGE Simone		STRONG GARAGE Simone	

MINICLASSI



Tono

Tone and stability
Culino
Sport Training



Sport

Sport Training
Kick Training
Acrobatica



Dimagrimento

Slim Program
Tone and stability
Ginnastica Dolce



Salute

Mal di schiena
Attività neuromotoria
Meditation Flow

Allenamenti mirati e personalizzati.
Trainer dedicati.
Gruppi da max 6 persone.



OFFICINA 25^{SSD}
sports & fitness centre

Planning corsi 2019-2020

(dal 02/09/2019 al 29/05/2020)

PRENOTA I CORSI TRAMITE L'APP



Lunedì - Mercoledì - Venerdì	07:00 - 22:00
Martedì - Giovedì	08:30 - 22:00
Sabato	09:00 - 18:00
Domenica	09:00 - 13:00

Via Acquacalda, 25 - 48022 Lugo (RA) - Tel. 0545 288712
info@officinaventicinque.it - www.officinaventicinque.it



officina25



officina25

SALA KOMBAT

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13:00		Posturale Erika		Pilates Erika	
17:00	KICK Ragazzi Zano		KICK Ragazzi Zano		KICK Ragazzi Zano
18:00	Functional Kombat Gala		Functional Kombat Gala		Functional Kombat Gala
18:30				Posturale Erika	
19:00	KICK Amatori Pollo		KICK Amatori Pollo		KICK Amatori Pollo
20:00	KICK Agonisti Pollo (20:00-22:00)		KICK Agonisti Pollo (20:00-22:00)		KICK Agonisti Pollo (20:00-22:00)

SALA INDOOR CYCLING

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica
10:00						Indoor Cycling
13:00	Indoor Cycling Fabio		Power Spin Sissa		Indoor Cycling Sissa	
18:30		Indoor Cycling Fabio		Indoor Cycling Sissa	Indoor Cycling Fabio	
19:00	Indoor Cycling Sissa		Indoor Cycling Massimiliano			
19:30		Indoor Cycling Principianti Fabio		Indoor Cycling Sissa		

SALA WELLNESS

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:30	TBW Erika			TBW Erika		
10:00						Corso Libero (a rotazione)
13:00	Power Pump Evolution Carla	Walking HIIT Maela		Bodyfly Maela	Aerobica GAG Daniela	
17:00		Calisthenics Nicolas				
17:30	Bodyfly Maela			Walking HIIT Maela		
18:30	Walking HIIT Maela	Pilates Carla	Power Pump Evolution Carla	PIT Carla	TBW Tone Daniela	
19:30	Stretching Dinamico Daniela	Hatha Yoga Francesca	Walking fat burn Maela	Calisthenics Nicolas	Hatha Yoga Francesca	