



# SALA A

|             | Lunedì                                  | Martedì                   | Mercoledì                               | Giovedì                   | Venerdì  |
|-------------|---|---------------------------|---|---------------------------|--|
| 13:00-13:50 |   | <b>POSTURALE</b><br>Erika |   | <b>POSTURALE</b><br>Erika |  |
| 17:00-17:50 | <b>KICK RAGAZZI</b><br>(7-13 anni) Zano |                           | <b>KICK RAGAZZI</b><br>(7-13 anni) Zano |                           | <b>KICK RAGAZZI</b><br>(7-13 anni) Zano                          |
| 17:00-18:00 |   | <b>KIDS</b><br>Annalisa   |   | <b>KIDS</b><br>Annalisa   |  |
| 18:00-19:00 | <b>FUNCTIONAL KICK</b><br>Gala          |                           | <b>FUNCTIONAL KICK</b><br>Gala          |                           | <b>FUNCTIONAL KICK</b><br>Gala                                   |
| 18:30-19:20 |   |                           |   | <b>POSTURALE</b><br>Erika |  |
| 19:00-20:00 | <b>KICK AMATORI</b><br>Pollo            |                           | <b>KICK AMATORI</b><br>Pollo            |                           | <b>KICK AGONISTI</b><br><b>E AMATORI</b><br>Gala (19:00 - 21:00) |
| 19:30-20:30 |   | <b>KICK HIR</b><br>Gala   |   | <b>KICK HIR</b><br>Zano   |  |
| 20:00-22:00 | <b>KICK AGONISTI</b><br>Pollo           |                           | <b>KICK AGONISTI</b><br>Pollo           |                           |  |

Prenotazione obbligatoria tramite App o al desk di Officina25 | Validità planning 28/05/2021 | I corsi si svolgeranno con la partecipazione minima di 4 partecipanti



# SALA B

|             | Lunedì                         | Martedì                        | Mercoledì                      | Giovedì                        | Venerdì                        | Domenica                                 |
|-------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|
| 10:00-11:00 |                                |                                |                                |                                |                                | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Sissa/Fabio/Max |
| 13:00-14:00 | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Fabio |                                | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Sissa |                                | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Sissa |  |
| 18:15-19:15 | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Max   | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Fabio | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Max   | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Sissa | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Fabio |  |
| 19:30-20:30 | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Sissa | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Fabio | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Max   | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Sissa |                                |  |

Prenotazione obbligatoria tramite App o al desk di Officina25 | Validità planning 28/05/2021 | I corsi si svolgeranno con la partecipazione minima di 4 partecipanti



# SALA D

|             | Lunedì                          | Martedì                      | Mercoledì                       | Giovedì                         | Venerdì                           |
|-------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 13:00-14:30 |                                 |                              | <b>CALISTHENICS<br/>Zano</b>    |                                 |                                   |
| 17:30-18:20 | <b>BODYFLY<br/>Maela</b>        |                              | <b>BODYFLY<br/>Maela</b>        |                                 |                                   |
| 18:30-20:00 | <b>CALISTHENICS<br/>Nicolas</b> | <b>CALISTHENICS<br/>Zano</b> | <b>CALISTHENICS<br/>Filippo</b> | <b>CALISTHENICS<br/>Nicolas</b> | <b>CALISTHENICS<br/>Andrea G.</b> |
| 20:00-21:30 | <b>CALISTHENICS<br/>Nicolas</b> |                              |                                 |                                 | <b>CALISTHENICS<br/>Andrea G.</b> |

Prenotazione obbligatoria tramite App o al desk di Officina25 | Validità planning 28/05/2021 | I corsi si svolgeranno con la partecipazione minima di 4 partecipanti



# SALA STRONG

|             | Lunedì                         | Martedì                 | Mercoledì                      | Giovedì                 | Venerdì                     |
|-------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 13:00-15:00 | SALA OPEN<br>Gian Paolo        | SALA OPEN<br>Fabrizio   | SALA OPEN<br>Gian Paolo        | SALA OPEN<br>Luca       | SALA OPEN<br>Simone         |
| 17:00-17:50 | BEGINNER WORKOUT<br>Gian Paolo |                         | BEGINNER WORKOUT<br>Gian Paolo |                         | BEGINNER WORKOUT<br>Simone  |
| 18:00-18:50 |                                | CORE TRAINING<br>Simone |                                | CORE TRAINING<br>Simone |                             |
| 18:00-19:30 | STRONG GARAGE<br>Simone        |                         | STRONG GARAGE<br>Gian Paolo    |                         | STRONG GARAGE<br>Gian Paolo |
| 19:00-19:50 |                                | MILITARY<br>Maela       |                                | MILITARY<br>Maela       |                             |
| 19:30-20:20 |                                |                         | MILITARY<br>Maela              |                         |                             |
| 19:30-21:00 | STRONG GARAGE<br>Simone        |                         |                                |                         | STRONG GARAGE<br>Gian Paolo |
| 20:00-21:30 |                                | STRONG GARAGE<br>Simone |                                | STRONG GARAGE<br>Luca   |                             |

Prenotazione obbligatoria tramite App o al desk di Officina25 | Validità planning 28/05/2021 | I corsi si svolgeranno con la partecipazione minima di 4 partecipanti



# SALA C

|             | Lunedì                               | Martedì                   | Mercoledì                      | Giovedì                              | Venerdì                                |
|-------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--|
| 07:10-08:00 | <b>WALKING</b><br>Marika             |                           |                                |                                      | <b>WALKING</b><br>Marika               |
| 08:30-09:20 |                                      | <b>POSTURALE</b><br>Erika |                                | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Erika   |  |
| 13:00-13:50 | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Daniela | <b>WALKING</b><br>Marika  | <b>PILATES</b><br>Erika        | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Daniela | <b>HATHA YOGA</b><br>Marika            |
| 18:30-19:20 | <b>WALKING</b><br>Marika             | <b>PILATES</b><br>Carla   | <b>WALKING</b><br>Marika       | <b>PILATES</b><br>Carla              | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Francesca |
| 19:30-20:30 | <b>HATHA YOGA</b><br>Marika          |                           | <b>HATHA YOGA</b><br>Francesca |                                      | <b>HATHA YOGA</b><br>Francesca         |

Prenotazione obbligatoria tramite App o al desk di Officina25 | Validità planning 28/05/2021 | I corsi si svolgeranno con la partecipazione minima di 4 partecipanti