

ORARIO CORSI FUNZIONALE

OMNIA CIRCUIT



TRAINERS	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB
Giulia C Vanessa	10:10 - 11:00 con Vanessa	13:40 - 14:30 19:45 - 20:35 con Giulia	09:00 - 09:50 con Vanessa	18:00 - 18:50 19:45 - 20:35 con Giulia	18:30 - 19:20 con Giulia`	

METABOLIC CONDITIONING

TRAINERS	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB
Giulia B. Donato Jacopo	07:30 - 08:30 con Donato 18:10 - 19:00 con Giulia		20:10 - 21:00 con Giulia			10:30 - 11:20 11:30 - 12:20 con Jacopo

STRENGTH/STRENGTH & CONDITIONING

TRAINERS	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB
Jacopo Donato Tommaso Francesco	Strength 14:00 - 14:50 con Tommaso S&C 19:10 - 20:00 con Francesco		S&C 13:10 - 14:00 14:00 - 14:50 con Tommaso 19:10 - 20:00 con Jacopo		S&C 19:30 - 20:20 con Donato	S&C 10:30 - 11:20 con Lorenzo il primo sabato del mese

BOOTCAMP

TRAINERS	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB
Giulia C. Alessandro Giulia B.	20:10 - 21:00 con Alessandro	18:50 - 19:40 con Giulia C. Sala 2		18:50 - 19:40 con Giulia C. Sala 2		

ATHLETICS

TRAINERS	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB
Donato		18:00 - 18:50 con Donato			13:45 - 14:35 con Donato	