



PALINSESTO BODY STUDIO COLLI

attività sportiva dilettantistica finalizzata alla salute e al fitness

LUNEDÌ					
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	CYCLING	ACQUA
		9:30 BODY STUDIO CARDIO LORENZO PADALINO	9:30 SENIOR CLASS ILENIA BONANNO		8:30 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
			10:30 BASIC CIRCUIT ROBERTA DI PIAZZA		9:30 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
	13:30 PILATES LUCIA DAMIANI		14:00 BODY STUDIO CARDIO LORENZO PADALINO		
			15:00 - 17:00 RITMICA PREGONISMO VALENTINA SCIBETTA		13:45 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
	15:00 RITMICA AVVIAMENTO DAI 9 ANNI SIMONA STASSI				15:00 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
16:00 RITMICA BASE 3-5 ANNI SIMONA STASSI	16:00 - 18:00 LATINO AMERICANO GIADA ALTEZZA E MASSIMO MADONIA	17:10 TOTAL BODY CABRIELA GONZALEZ			16:00 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
18:00 KARATE DRAGO			18:00 ZUMBA EMILIO SAMMARCO	18:00 CYCLING SALVO BELLANCA	
19:00 KARATE ADULTI DRAGO		19:00 KICK BOXING ANTONIO GENTILE	19:00 BODY STUDIO CARDIO LORENZO PADALINO	19:00 CYCLING SALVO BELLANCA	18:30 ACQUAGYM TIZIANA MESCHISI
		20:00 KICK BOXING ANTONIO GENTILE	20:10 CARAIBICO INTERMEDIO EMILIO SAMMARCO		
			21:10 CARAIBICO AVANZATO EMILIO SAMMARCO		

MARTEDÌ					
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	CYCLING	ACQUA
			9:30 YOGILATES EMANUEL VETRO		9:30 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
					10:30 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
	14:00 PILATES JESSICA TRIESTE	14:00 BODY STUDIO FUNCTIONAL TIZIANA MESCHISI			
	15:00 RITMICA AVANZATO SIMONA STASSI		15:00 - 18:00 RITMICA AGONISMO VALENTINA SCIBETTA E MARTA BRUGARINO		
	16:00 RITMICA AVVIAMENTO 6-8 ANNI AURORA GIOE	17:00 POSTURAL BASIC VALENTINA LA CORTE			
17:00 BODY FLYING JUNIOR TIZIANA MESCHISI	17:00 BODY STUDIO CARDIO EMILIO SAMMARCO				
			18:00 YOGYLATES EMANUEL VETRO		18:00 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
		19:00 BODY STUDIO FUNCTIONAL ALESSANDRO MESSINA	19:00 HIP HOP VALENTINA SCAFIDI	19:00 CYCLING DINO VITELLO	19:00 ACQUAGYM TIZIANA MESCHISI
			20:00 CARAIBICO BASE EMILIO SAMMARCO		

MERCOLEDÌ					
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	CYCLING	ACQUA
		9:30 BODY STUDIO PUMP LORENZO PADALINO	9:30 SENIOR CLASS ILENIA BONANNO		
			10:30 BASIC CIRCUIT ROBERTA DI PIAZZA		
	13:30 PILATES LUCIA DAMIANI	14:00 BODY STUDIO PUMP LORENZO PADALINO			
			15:00 - 17:00 RITMICA PREGONISMO VALENTINA SCIBETTA		13:45 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
	15:00 RITMICA AVVIAMENTO DAI 9 ANNI SIMONA STASSI				15:00 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
16:00 RITMICA BASE 3-5 ANNI SIMONA STASSI	16:00 - 18:00 LATINO AMERICANO GIADA ALTEZZA E MASSIMO MADONIA	17:15 FUNCTIONAL JUNIOR CLAUDIO CIULLA	17:10 TOTAL BODY CABRIELA GONZALEZ		16:00 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
18:00 KARATE DRAGO			18:00 ZUMBA EMILIO SAMMARCO		
19:00 KARATE ADULTI DRAGO		19:00 KICK BOXING ANTONIO GENTILE	19:00 BODY STUDIO PUMP LORENZO PADALINO	19:00 CYCLING SALVO BELLANCA	18:30 ACQUAGYM TIZIANA MESCHISI
		20:00 KICK BOXING ANTONIO GENTILE	20:10 CARAIBICO INTERMEDIO EMILIO SAMMARCO		
			21:10 CARAIBICO AVANZATO EMILIO SAMMARCO		

CATEGORIE:

OLISTICO

CARDIO

PUMP

ACQUA

SCUOLE

BALLO

LOTTA

CYCLING



attività sportiva dilettantistica finalizzata alla salute e al fitness

GIOVEDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	CYCLING	ACQUA
			9:30 YOGILATES EMANUEL VETRO		9:30 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
					10:30 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
	14:00 PILATES JESSICA TRIESTE	14:00 BODY STUDIO FUNCTIONAL TIZIANA MESCHISI			
			15:00 - 18:00 RITMICA AGONISMO VALENTINA SCIBETTA E MARTA BRUGARINO		
	15:00 RITMICA AVANZATO SIMONA STASSI				
17:00 BODY FLYING JUNIOR TIZIANA MESCHISI	16:00 RITMICA AVVIAMENTO 6-8 ANNI AURORA GIOE	17:00 POSTURAL BASIC VALENTINA LA CORTE			
	17:00 STEP BASE EMILIO SAMMARCO	18:00 POWER YOGA EMANUEL VETRO	18:00 FUNCTIONAL STEP FABIO AMANTE	18:30 CYCLING DINO VITELLO	18:00 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA
	18:00 LATINO AMERICANO ACCADEMIA GIADA ALTEZZA E MASSIMO MADONIA	19:00 BODY STUDIO FUNCTIONAL ALESSANDRO MESSINA	19:00 HIP HOP VALENTINA SCAFIDI	19:30 CYCLING DINO VITELLO	19:00 ACQUAGYM TIZIANA MESCHISI
	19:00 LATINO AMERICANO COLLETTIVA GIADA ALTEZZA E MASSIMO MADONIA		20:00 CARAIBICO BASE EMILIO SAMMARCO		

VENERDÌ

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	CYCLING	ACQUA	
		9:30 BODY STUDIO FUNCTIONAL LORENZO PADALINO	9:30 SENIOR CLASS ILENIA BONANNO		8:30 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA	
			10:30 BASIC CIRCUIT ROBERTA DI PIAZZA		9:30 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA	
13:30 BODY FLYING TRAINING GIULIA GRILLETI	13:30 PILATES LUCIA DAMIANI	14:00 BODY STUDIO FUNCTIONAL LORENZO PADALINO				
			15:00 - 17:00 RITMICA AGONISMO VALENTINA SCIBETTA E MARTA BRUGARINO		13:45 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA	
	15:00 RITMICA AVANZATO SIMONA STASSI				15:00 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA	
	17:00 DANZA VALENTINA SCIBETTA	17:15 FUNZIONALE JUNIOR CLAUDIO CIULLA	17:10 TOTAL BODY GABRIELA GONZALEZ		16:00 ACQUAGYM ROBERTA DI PIAZZA	
18:00 KARATE DRAGO			18:00 ZUMBA SENTAO EMILIO SAMMARCO			
19:00 KARATE ADULTI DRAGO		19:00 KICK BOXING ANTONIO GENTILE	19:00 BODY STUDIO FUNCTIONAL LORENZO DAPALINO		19:00 CYCLING SALVO BELLANCA	18:30 ACQUAGYM TIZIANA MESCHISI
		20:00 KICK BOXING ANTONIO GENTILE	20:10 CARAIBICO INTERMEDIO EMILIO SAMMARCO			
			21:10 CARAIBICO AVANZATO EMILIO SAMMARCO			

SABATO[illegible]

CATEGORIE:

OLISTICO

CARDIO

PUMP

ACQUA

SCUOLE

BALLO**LOTTA**

CYCLING