



PALINSESTO **BODY STUDIO FIAMMA**

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

8:30

(30 minuti)

PILATES

Contro il mal di schiena
Esercizi mirati per
il tuo benessere

**CATERINA
CROCE**

8:30

**BODY STUDIO
FUNCTIONAL
TRAINING**

**PIERO
PAESANO**

8:30

(30 minuti)

PILATES

Rinforza il tuo Core

**CATERINA
CROCE**

8:30

**CARDIO
TONO**

**PIERO
PAESANO**

8:30

(30 minuti)

**RESPIRAZIONE
E MOVIMENTO**

Tecniche di Pilates
per ridurre la tensione
muscolare

**CATERINA
CROCE**

9:00

(30 minuti)

PILATES

PER TUTTI

**CATERINA
CROCE**

9:00

(30 minuti)

PILATES

PER TUTTI

**CATERINA
CROCE**

9:00

(30 minuti)

PILATES

PER TUTTI

**CATERINA
CROCE**

13:30

TEAMBEATS

TECHNOGYM

**TIZIANA
MESCHISI**

13:30

**BODY STUDIO
FUNCTIONAL
TRAINING
CLAUDIO**

**CLAUDIO
BENTIVEGNA**

13:30

TEAMBEATS

TECHNOGYM

**TIZIANA
MESCHISI**

13:30

**CARDIO
TONO**

**CLAUDIO
BENTIVEGNA**

13:30

TEAMBEATS

TECHNOGYM

**TIZIANA
MESCHISI**

17:30

**BODY STUDIO
CARDIO**

**ILENIA
BONANNO**

14:00

**BODY STUDIO
FLEX**

**EMANUEL
VETRO**

17:30

**BODY STUDIO
PUMP**

**ILENIA
BONANNO**

14:00

**BODY STUDIO
FLEX**

**EMANUEL
VETRO**

17:30

**BODY STUDIO
FUNCTIONAL
TRAINING**

**ILENIA
BONANNO**

19:00

**BODY STUDIO
FLEX**

**VALENTINA
LA CORTE**

18:00

**BODY STUDIO
FLEX**

**GIULIANA
COLLORA**

19:00

**BODY STUDIO
FLEX**

**VALENTINA
LA CORTE**

18:00

**BODY STUDIO
FLEX**

**GIULIANA
COLLORA**

19:00

**BODY STUDIO
FLEX**

**VALENTINA
LA CORTE**

19:00

**CARDIO
TONO**

**LEANDRA
CANZONERI**

19:00

**BODY STUDIO
CONDITIONING**

**GABRIELA
GONZALES**

19:00

**BODY STUDIO
PUMP**

**LEANDRA
CANZONERI**

19:00

**BODY STUDIO
CONDITIONING**

**GABRIELA
GONZALES**

19:00

TEAMBEATS

TECHNOGYM

**LEANDRA
CANZONERI**

SABATO

9:30

**BODY STUDIO
FLEX**

**CINZIA
COMITO**