

Fitness Plan
LANCIANI
C L U B

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|---|--|---|--|--|---------------------------------------|
| | | 8:45-9:15 KETTLEBELL CIRCUIT 30' Marta | | | |
| 9:30 - 10:30 TOTAL BODY Sonia | 9:30 - 10:30 PILATES Cristina | 9:30 - 10:30 TOTAL BODY Sonia | 9:30 - 10:30 PILATES Cristina | 9:30 - 10:30 TOTAL BODY Sonia | 9:30 - 10:30 PILATES Elena |
| | 10:30-11:30 MOBILITY TRAINING Marco P. | 12:00-13:00 ZUMBA Cristina | 10:30-11:30 MOBILITY TRAINING Marco P. | | 10:30-11:30 POSTURALE Elena |
| 13:30 - 14:30 INDOOR CYCLING Anca | 13:30 - 14:30 BODYFIT Nadia | 13:30 - 14:30 INDOOR CYCLING Anca | | 13:30 - 14:30 BODY FIT Nadia | 12:00-13:00 INDOOR CYCLING Anca |
| | 17:00-18:00 PILATES MAT Marco P. | | 17:00-18:00 PILATES MAT Marco P. | | |
| 18:00-19:00 CIRCUITO FUNZIONALE Gabriele | 18:00-19:00 TOTAL BODY Marco P. | 18:00-19:00 CIRCUITO FUNZIONALE Gabriele | 18:00-19:00 TOTAL BODY Marco P. | 18:00-19:00 CIRCUITO FUNZIONALE GABRIELE | |
| 19:00-20:00 INDOOR CYCLING Anca | 18:30 - 19:30 INDOOR CYCLING Roberto | 19:00-20:00 KETTLEBELL CIRCUIT MARTA | 18:15 - 19:15 INDOOR CYCLING Anca | 19:00-20:00 KETTLEBELL CIRCUIT MARTA | |
| 19:00-20:00 CIRCUITO FUNZIONALE Gabriele | 19:00-20:00 BFT BODYWEIGHT Fabrizio | 19:00-20:00 INDOOR CYCLING Anca | 19:00-20:00 AKIPUMP Fabrizio | | |
| 20:00-20:50 ATHLETIC CONDITIONING Roberto | | 20:00-20:50 ATHLETIC CONDITIONING Roberto | | | |

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|--------|---|-----------|---|---------|--------|--|
| | SALA HEAT | | SALA HEAT | | | |
| | 18:00-19:00 POSTURALE Anna 19:00-20:00 YOGA Anna | | 18:00-19:00 POSTURALE Anna 19:00-20:00 YOGA Anna | | | 10:00-11:00 POSTURALE Elena |

Durante l'allenamento è obbligatorio l'utilizzo del proprio asciugamano personale.

La direzione si riserva di modificare gli orari laddove non venisse raggiunto il numero minimo di partecipanti.

La programmazione delle lezioni potrà subire delle modifiche durante la stagione.

tutte le lezioni che non raggiungono il numero minimo di partecipanti saranno annullate e li iscritti avvisati per tempo.

La lezione di H.E.A.T. deve essere prenotata entro le 14:00 del giorno della lezione stessa e sarà tenuta solo se raggiunge un minimo di 5 prenotati.

LANCIANI
CLUB