



ORARI LEZIONI STAGIONE 2020/2021



Prenotazioni obbligatorie presso il desk - APP Tel. 069364335

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	
FUNZIONALE	06:30	FUNCTIONAL TRAINING <i>corso a parte</i>		FUNCTIONAL TRAINING <i>corso a parte</i>		FUNCTIONAL TRAINING <i>corso a parte</i>	
	08:30		ALL. FUNZIONALE			ALL. FUNZIONALE	
	14:00			ALL. FUNZIONALE OTTOBRE		ALL. FUNZIONALE OTTOBRE	
	18:00	ALL. FUNZIONALE		ALL. FUNZIONALE		SPARTAN OCR LAB	
	19:00	ALL. FUNZIONALE		ALL. FUNZIONALE		SPARTAN OCR LAB	
	20:00	ALL. FUNZIONALE					
FITNESS	08:30	POSTURALE Daniele A.		POSTURALE Daniele A.			
	09:30	PUMP Simone	STEP Sabrina	VIRTUAL BODY COMBAT	AEROBICA Sabrina	TONIFICAZIONE Simone	
	10:30	PILATES Daniele A.	METABOLICA Sabrina	PILATES Daniele A.	METABOLICA Sabrina	POSTURALE Luca Giam.	
	11:00	YOGA Barbara	POSTURALE Luca Giam. ORE 10:00	VIRTUAL BODY COMBAT	YOGA Barbara	VIRTUAL BODY COMBAT	PUMP Ismaele
	13:30	VIRTUAL BODY PUMP	METABOLICA Sabrina OTTOBRE	ALL. FUNZIONALE Daniele R. ORE 14:00	METABOLICA Sabrina OTTOBRE	ALL. FUNZIONALE Daniele R. ORE 14:00	
	14:30	VIRTUAL BALANCE	PILATES Sabrina	VIRTUAL BALANCE	PILATES Sabrina	VIRTUAL BODY COMBAT	
	16:00		GRATIS a Settembre		GRATIS a Settembre		
	17:00	PILATES Daniele A.	POSTURALE Luca Giam.	PILATES Daniele A.	POSTURALE Luca Giam.	PILATES Enrica	
	18:00	TONIFICAZIONE Simone	AEROBICA Sabrina	POSTURALE Daniele A.	STEP Sabrina	TONIFICAZIONE Simone	
	19:00	PUMP Simone	METABOLICA Sabrina	TONIFICAZIONE Simone	METABOLICA Sabrina	PUMP Simone	
	20:00	POSTURALE Simone	GRIT Ismaele	CIRCUIT METABOLIC Simone	GRIT Ismaele	PILATES Sabrina <i>ore 20-15</i>	
	20:30		FIT&BOXE Ismaele		FIT&BOXE Ismaele		
	HEAT & SPINNING	07:30			HEAT Daniele	HEAT Gianna	
08:30		HEAT Simone		HEAT Daniele			
09:00			SPINNING Antonella		SPINNING Antonella	* CYCLEX Antonella	
10:00						SPINNING Antonella	
13:30		HEAT Carla	SPINNING Roberta	* CYCLEX Antonella ore 13:00	SPINNING Roberta		
18:00		* CYCLEX Antonella	SPINNING Roberta	CYCLEX Antonella	SPINNING Carla	* SPINNING	
18:30			HEAT Simone		HEAT Daniele		
19:30		SPINNING Carla	HEAT Gianna	SPINNING Carla	HEAT Daniele	SPINNING ore 19:00	
20:00							
20:30		SPINNING Fabio	HEAT	SPINNING Fabio	HEAT	SPINNING prossimamente	

*LEZIONE A PAGAMENTO

MATRIX SSD a r.l. PROPAGANDA ATTIVITÀ FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICHE

Elenco Discipline delibera consiglio nazionale del 10/05/2017 CONI n° 111 - 112 - 113 - 111-115 (sport Ginnastica n° 35), Disciplina CONI n° 17 -18 (Atletica Leggera),
Disciplina CONI n° 76 (sport Ciclismo n° 24), Disciplina CONI n° 217 (sport Pesistica n°63)

La Direzione del MATRIX SSD a r.l. si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento. Le lezioni hanno durata di 45 minuti

Affiliazioni CONI : FIN FIPE CSAIN UISP FILKAM