ORARI LEZIONI STAGIONE 2022/2023

Prenotazioni obbligatorie presso il desk e/o App WELL TEAM Tel. 069364335

	ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
FUNZIONALE	08:30		ALL. FUNZIONALE			ALL. FUNZIONALE	NOTA: ALL. FUNZONALE incluso nell'abbonamento OPEN
	17:30	ALL. FUNZIONALE	CALISTHENICS ore 17:00/19:00 *Dimitri* Abbonamento dedicato	ALL. FUNZIONALE	CALISTHENICS ore 17:00/19:00 *Dimitri* Abbonamento dedicato	ALL. FUNZIONALE ORE 18:00	
	18:30	ALL. FUNZIONALE		ALL. FUNZIONALE		ALL. FUNZIONALE ORE 19:00	
	19:30	ALL. FUNZIONALE		ALL. FUNZIONALE			
FITNESS	08:30	*Daniele Allegri* POSTURALE		*Daniele Allegri* POSTURALE			
	09:00						
	09:30	*Daniele Allegri* Pilates	*Simone* TONIFICAZIONE	*Daniele Allegri* Pilates	*Simone* TONIFICAZIONE		LesMills PUMP *Ismaele*
	10:00						
	11:00		POSTURAL & *Silvia*	YOGA *Barbara*	POSTURAL & *Silvia*	YOGA *Barbara*	
	13:30	LesMills PUMP *Silvio*		TABATA *Silvio*		METABOLICA *Emanuela*	
	17:00	*Daniele Allegri* Pilates *Emanuela*	Super Jump	*Daniele Allegri* Pilates *Emanuela*	Super Jump	*Enrica* Pilates	
	18:00	*Daniele Allegri* POSTURALE *Emanuela*	BODY STEP / METABOLICA *Silvio*	*Daniele Allegri* POSTURALE *Emanuela*	BODY STEP / METABOLICA *Silvio*	G.A.G EMANUELA	
	19:00	*Simone* TONIFICAZIONE	19,30 LesMills GRIT STRENGTH / LesMills PUMP *Silvio*	*Simone* TONIFICAZIONE	19,30 LesMills GRIT STRENGTH *Ismaele* / LesMills PUMP *Silvio*	*Ore 19:15*	
	20:00	POSTURAL & *Silvia*	FIT&BOXE ACADEMY *Ismaele*	LesMills PUMP *ISMAEòE*	FIT&BOXE ACADEMY *Ismaele*	POSTURAL & *Silvia*	
	20:30		SALSA&BACHATA ore 21:00-23:00 Martedi e Mercoledi info Desk	SALSA&BACHATA ore 21:00-23:00 Martedi e Mercoledi info Desk			
HEAT & SPINNING	08:30	H.E.A.T *Simone*		H.E.A.T *Daniele*			
	09:30		SPINNING *Antonella*		SPINNING *Antonella*		SPINNING *Antonella*
	13:30		SPINNING *Carla*		SPINNING *Carla*		
	18:00		SPINNING *Antonella*	CYCLEX THE RIDE EXPERIENCE	H.E.A.T / SPINNING	CYCLEX THE RIDE EXPERIENCE *Antonella*	
	19:00	SPINNING *Carla*	H.E.A.T *Gianna*	SPINNING *Carla*	H.E.A.T *Gianna*		
	19:15					*ORE 19:30* SPINNING *Fabio*	
	20:00	SPINNING *Fabio*	H.E.A.T	SPINNING *Fabio*			

MATRIX SSD a r.l. PROPAGANDA ATTIVITÀ FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICHE Affiliazioni CONI : FIN FIPE CSAIN UISP FIJLKAM

Le **LEZIONI FITNESS** verranno svolte nelle sale **MORPHEUS** e/o **TRINITY.** Le Lezioni di **ALLENAMENTO FUNZIONALE** si svolgerranno **all'aperto,** all'interno del campo, o nella **sala TIBET**

Elenco Discipline delibera consiglio nazionale 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 il presente planning in qualsiasi momento. Le lezioni hanno durata di 45 minuti