

## LEZIONI ISOTONIC PANATTA ESCLUSIVAMENTE IN PRESENZA

LUNEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	3	Domenico
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	1	Domenico
10:30 - 11:00	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
12:30 - 13:00	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
13:00 - 13:30	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
13:30 - 14:00	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
17:30 - 18:00	30 min	ISOTONIC	M	Rita/Domenico
18:00 - 18:30	30 min	ISOTONIC	M	Rita/Domenico
19:30 - 20:00	30 min	ISOTONIC	M	Domenico
20:00 - 20:30	30 min	ISOTONIC	M	Domenico
19:00 - 20:30	90 min	ISOTONIC	PLUS	Francesco

GIOVEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:00 - 09:30	30 min	ISOTONIC	2	Roberta F.
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	3	Roberta F.
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	1	Roberta F.
12:00 - 12:30	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
12:30 - 13:00	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
13:00 - 13:30	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
17:30 - 18:00	30 min	ISOTONIC	1	Domenico
18:00 - 18:30	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
18:30 - 19:00	30 min	ISOTONIC	3	Domenico
19:00 - 19:30	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
19:30 - 20:00	30 min	ISOTONIC	M	Domenico
20:00 - 20:30	30 min	ISOTONIC	M	Domenico
19:00 - 20:30	90 min	ISOTONIC	PLUS	Francesco

ISOTONIC PANATTA 1	ARTI INFERIORI
ISOTONIC PANATTA 2	PETTO E ARTI SUPERIORI
ISOTONIC PANATTA 3	DORSO E ARTI SUPERIORI
MISTA	CIRCUITO ISOTONIC MISTO
ABS	ADDOMINALI
PLUS	LAVORO DI CARICHI INTENSO <i>non adatto a principianti o a chi soffre di patologie muscolo scheletriche</i>
SACCO	SACCO E ALLENAMENTO FUNZIONALE
FITNESS (anche online)	DINAMICHE A CORPO LIBERO E PESI

MARTEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:00 - 09:30	30 min	ISOTONIC	3	Roberta F.
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	1	Roberta F.
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	2	Roberta F.
12:00 - 12:30	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
12:30 - 13:00	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
13:00 - 13:30	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
17:00 - 17:30	30 min	ISOTONIC	1	Roberta V.
17:30 - 18:00	30 min	ISOTONIC	2	Roberta V.
18:00 - 18:30	30 min	ISOTONIC	3	Roberta V.
19:00 - 19:30	30 min	ISOTONIC	M	Domenico
19:30 - 20:00	30 min	ISOTONIC	M	Domenico

VENERDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
10:30 - 11:00	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
12:30 - 13:15	45 min	ISOTONIC	M	Roberta F.
13:15 - 14:00	45 min	ISOTONIC	M	Roberta F.
16:30 - 17:00	30 min	ISOTONIC	1	Domenico
17:00 - 17:30	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
17:30 - 18:00	30 min	ISOTONIC	3	Domenico
18:00 - 18:30	30 min	ISOTONIC	M	Domenico
18:30 - 19:00	30 min	ISOTONIC	M	Domenico

SACCO DEL MARTEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
18:30 - 19:30	60 min	SACCO	Functional	Francesco
19:30 - 20:30	60 min	SACCO	Functional	Francesco

LE LEZIONI SONO ESCLUSIVAMENTE IN PRESENZA  
E DEVONO ESSERE OBBLIGATORIAMENTE  
PRENOTATE CON L'APP LOGFIT



MERCOLEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
08:00 - 08:30	30 min	ISOTONIC	M	Francesco
08:30 - 09:00	30 min	ISOTONIC	M	Francesco
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
10:30 - 11:00	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
12:30 - 13:00	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
13:00 - 13:30	30 min	ISOTONIC	1	Domenico
13:30 - 14:00	30 min	ISOTONIC	3	Domenico
17:30 - 18:00	30 min	ISOTONIC	M	Sabrina
18:00 - 18:30	30 min	ISOTONIC	M	Sabrina
18:30 - 19:00	30 min	ISOTONIC	1	Domenico
19:00 - 19:30	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
19:30 - 20:00	30 min	ISOTONIC	3	Domenico
20:00 - 20:30	30 min	ISOTONIC	1	Domenico
19:00 - 20:30	90 min	ISOTONIC	PLUS	Francesco

SABATO				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
08:30 - 09:00	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
09:00 - 09:30	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	ABS	Francesco
10:30 - 11:00	30 min	ISOTONIC	M	Francesco
11:00 - 11:30	30 min	ISOTONIC	M	Francesco

FITNESS DEL GIOVEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
18:30 - 19:00	30 min	LOWER BODY 1	Functional	Sabrina
19:00 - 19:30	30 min	UPPER BODY 2+3	Functional	Sabrina

➔ LE LEZIONI FITNESS SONO ANCHE ONLINE  
E DEVONO ESSERE OBBLIGATORIAMENTE PRENOTATE  
CON L'APP LOGFIT