

PONTE 9

(Personal Trainer: Claudio Chillemi, Valentina Cuccia)

AREA 1 : GYM

La Palestra Isotonica-Cardio by Technogym è aperta:

- 30 Maggio dalle 09.00 alle 17.00 orario continuato
- 1 Giugno dalle 09.00 alle 17.00 orario continuato

AREA 2: TONIFICAZIONE E BODY & MIND

ORARI	30 MAGGIO (andata)	1 GIUGNO (ritorno)
Ore 10,00	SUPER ZERO PILATES (Longombardi)	GYM BAR (Alfredo Petrosino)
Ore 10,45	FIT BALL (Ceron)	SUPER ZERO PILATES(Mastrostefano)
Ore 11,30	SUPER ZERO COREOGRAFY (Manzone)	FIT BALL (Enrico Ceron)
Ore 12,15	OLISTIC WORKOUT (Cristiano)	OLISTIC WORKOUT (Lollo)
Ore 13,00	SUPER ZERO BALANCE (Benetti)	SUPER ZERO BALANCE (Silverio)
Ore 13,45	FIT BALL (Enrico)	PILATES (Lollo)
Ore 14,30	PILATES (Lollo)	FIT BALL (Ceron)
Ore 15,15	GYM BAR (Petrosino)	SUPER ZERO BALANCE(Prapotnich-Zidarich)

AREA 3 : "FLY" by Sidea

ORARI	30 MAGGIO (andata)	1 GIUGNO (ritorno)
Ore 10,00	Flying (Perrella e Sultan)	Flying (Perrella)
Ore 10,45	Flying (Perrella e Sultan)	Flying (Perrella e Sultan)
Ore 11,30	Flying (Perrella e Sultan)	Flying (Perrella e Sultan)
Ore 12,15	Flying (Perrella e Sultan)	Flying (Perrella e Sultan)
Ore 14,30	Flying (Perrella e Sultan)	Flying (Perrella e Sultan)
Ore 15,15	Flying (Perrella e Sultan)	Flying (Perrella e Sultan)

IMPORTANTE: L'area umida (bagno turco , sauna e jacuzzi) del centro benessere sarà accessibile solo a pagamento.

Si prega di rivolgersi alla Reception dell'Health center

PONTE 10

AREA 4 : AEROBICA

ORARI	30 MAGGIO (andata)	1 GIUGNO (ritorno)
Ore 10,00	STEP JAIRO 1 (Junior)	STEP SPAIN (Altisen)
Ore 10,45	AEREO DANCE LATINO (Petrosino)	AERO DANCE LATINO (Petrosino)
Ore 11,30	STEP BRAZIL (Marques)	STEP JAIRO 3 (Junior)
Ore 12,15	AERO ITALY (Manzone)	AERO ARY (Marques)
Ore 13,00	STEP ROMA (Colantoni)	LOGICAL STEP (Petrosino)
Ore 13,45	STEP LATINO (Petrosino)	HOUSE DANCE (Altisen)
Ore 14,30	AERO BRAZIL (Marques)	BRAZILIAN STEP NO STOP (Marques-Junior)
Ore 15,15	STEP JAIRO 2(Junior)	STEP ITALIANO (Manzoni-Colantoni)

AREA 5: "STRIDING"

ORARI	30 MAGGIO (andata)	1 GIUGNO (ritorno)
Ore 10,00	STRIDING	STRIDING
Ore 11,30	STRIDING	STRIDING
Ore 13,45	STRIDING	STRIDING
Ore 15,15	STRIDING	STRIDING

PONTE 11

AREA 6 :“KICK POWER BOXING / ASS / STRIKE ZONE / SPECIAL CLASS”

ORARI	30 MAGGIO (andata)	1 GIUGNO (ritorno)
Ore 10,00	ASS (Jill)	KICK POWER BOXING (Froilich)
Ore 10,45	KICK POWER BOXING(Froilich)	ASS (Jill)
Ore 11,30	AERO ITALY (Manzone+Colantoni)*	AERO SPAIN (Altisen)*
Ore 12,15	STRIKE ZONE (Enrico Olivieri)	STRIKE ZONE (Olivieri)
Ore 13,00	BRAZIL DANCE (Marques + Junior)*	KICK POWER BOXING(Froilich)
Ore 13,45	ASS (Jill)	STRIKE ZONE (Enrico Olivieri)
Ore 14,30	KICK POWER BOXING (Froilich)	ASS (Jill)
Ore 15,15	STRIKE ZONE (Enrico Olivieri)	SPECIAL FINAL CLASS “FIESTA LATINA” (Junior, Marquez, Altisen, Petrosino)

* Sono le classi in “TEAM TEACH”

AREA 7 “SPINNING”

ORARI	30 MAGGIO (andata)	1 GIUGNO (ritorno)
Ore 10,00	SPINNING	SPINNING
Ore 11,30	SPINNING	SPINNING
Ore 13,45	SPINNING	SPINNING
Ore 15,15	SPINNING	SPINNING