

# ORARI CORSI FITNESS STAGIONE 2023/2024

NB. Eden si riserva di modificare gli orari durante la stagione

venerdì					sabato				
sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	piccola interna	Sala Wlakoing	sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	piccola interna	Sala Wlakoing
9:00/9:45 schiena Luca	9:00/9:45 bruciagrassi Simona		N.berno 8:00 C.di Nuoto 8:00-8:45	7:00/7:45 Walking Claudio	9:00/9:45 schiena Francesca	8:45/9:30 Pancraft Rita		N.berno 8:00 C.di Nuoto 8:00-8:45	7:00/7:45 Walking Claudio
10:00/10:45 Pilates Annalisa	10:00/11:00 Yoga Grit		Rec. Funzionale: 08:45-10:00		10:00/10:45 schiena luca	10:30/11:30 yoga Elisa		Rec. Funzionale: 08:45-9:30	10:45/11:15 Walking Mattia
11:00/11:45 pancraft Filippo	11:00/11:45 Pilates Gestanti		A.Gym Simona 10:00-10:45					A.Gym Claudio 10:00-10:45	
12:45/13:00 Addome Mattia	12:45/13:00 Addome Mattia		Rec. Funzionale: 10:45-12:30		12:45/13:30 Bikini Workout Laura	13:00/13:45 schiena Rita		Rec. Funzionale: 10:45-12:30	
13:00/13:45 pilates anna	13:00/13:45 Circuito Mattia		N.berno 12:30-13:45	13:00/13:45 Walking Claudio				N.berno 12:30-13:00	13:00/14:00 Iperciclucito
15:00/15:30 Addome/Glutel Filippo	15:30/16:30 Kick Ragazzi	17:00/17:30 TRX LAURA	Rec. Funzionale: 13:45-16:00		14:30/15:00 Sherra Tone Julian	15:00/15:45 bruciagrassi julian		Rec. Funzionale: 13:45-15:00	
15:45/16:30 schiena Filippo	16:30/17:30 Kick Ragazzi	18:00/18:30 TRX Fabio	A. Gym Claudio 16:00-16:45	18:30/19:15 Walking Marco	15:00/15:45 Tutto a Terra julian	15:45/16:15 Tutto a Terra julian		C. Hydro Luca 15:00-15:45	16:15/17:00 Walking Julian
17:30/18:15 G.A.G LAURA	18:45/19:30 STEP/AERO Claudio	18:30/19:00 TRX FABIO	Rec. Funzionale: 16:45-18:30	Walk Program 19:00/19:45 Davide				C.di Nuoto Bimbi 16:15-18:30	
18:15/19:00 Pilates Dinamico Annalisa	19:30/20:15 FITBOXE Marco	19:15/20:00 Group Cycling Fabio	A. Gym Laura 18:30-19:15		17:45/18:15 Addome/braccia Laura	17:30/18:15 schiena Filippo		Rec. Funzionale: 18:30-20:00	17:00/17:45 Walking Laura
19:00/19:30 Corso di Spaccata Annalisa	20:15/21:00 kick boxe Nazzaro		C.di Nuoto 19:30-20:30		18:15/19:45 Glutei/gambe Laura	18:15/19:00 TotalBody Claudio		N.berno 20:00-21:00	19:00/19:45 Walking Claudio
19:30/20:15 FUSION Claudio			N.berno 20:30-21:30		18:45/19:00 Stretching Laura	19:00/20:00 GIRLY Francesca			

Poi consultare gli orari sempre aggiornati sul sito [www.edenbenessere.com](http://www.edenbenessere.com) alla sezione live planning o sulla App Eden