



ORARIO CORSI ANNO 2024/2025

I corsi contrassegnati con ** si intendono su prenotazione tramite App

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
7.30-8.15 Elisa METODO PILATES	7.30-8.15 Simona FUNZIONALE	7.30-8.15 Elisa METODO PILATES	7.30-8.15 Stefania POSTURAL FUSION	7.30-8.15 Simona POWER STRETCH
9.00-10.00 Lucia POSTURALE		9.00-10.00 Lucia POSTURALE	12.40-13.15 Marianna YOGA ASHTANGA (inspired)	9.00-10.00 Lucia POSTURALE
12.45-13.45 Gianluca CIRCUIT TRAINING	13.00-14.00 Elisa METODO PILATES	12.40-13.15 Carla GAG	13.00-14.00 Elisa METODO PILATES	
13.00-14.00 Antonella SUSPENSION TRAINING **	13.15-14.00 Federico FUNZIONALE AMRAP	13.15-14.00 Antonella TABATA	13.15-14.00 Federico FUNZIONALE AMRAP	13.15-14.00 Antonella SUSPENSION TRAINING **
	17.15-18.15 Giancarlo FIT DANCE		17.15-18.15 Giancarlo STEP - TONO	
18.30-19.30 Antonella TABATA	18.30-19.30 Davide ZUMBA	18.30-19.30 Elisa METODO PILATES	18.30-19.30 Manuela ZUMBA	18.30-19.30 Elisa METODO PILATES
19.30-20.30 Marianna YOGA HATHA - VINYASA	19.30-20.10 Davide STRETCHING	19.30-20.30 Antonella SUSPENSION TRAINING **	19.30-20.30 Manuela FUNCTIONAL TRAINING	

**Viale Brigata Bisagno, 2 int. 11 scala DX - 353 4430156 – 010 7316494 - elitefitness@blu.it Lun-Ven 7.00/22.00 Sab
9.00/18.00 Dom 10.00/13.00**