

AREA STUDIO

SABATO	STUDIO
10.00 – 10.45	STEP - IVAN ROBUSTELLI, ARY MARQUES, LORENZO SOMMO
11.00 – 11.45	STEP - ALLEGRA DEEVASIS
12.00 – 12.45	REEJAM - LAURA CRISTINA & REEJAMMER CREW
13.00 – 13.45	TRAINING R-EVOLUTION STEP - LORENZO SOMMO, NICOLA ROSSI
14.00 – 14.45	AERODANCE - ARY MARQUES
15.00 – 15.45	STEP - ZENA SAHELI
16.00 – 16.45	REEJAM - LAURA CRISTINA, IVAN ROBUSTELLI & REEJAMMER CREW
17.00 – 17.45	TRAINING R-EVOLUTION - LORENZO SOMMO, NICOLA ROSSI

DOMENICA	STUDIO
10.00 – 10.45	STEP - IVAN ROBUSTELLI, ZENA SAHELI
11.00 – 11.45	STEP TRAINING R-EVOLUTION - LORENZO SOMMO, NICOLA ROSSI
12.00 – 12.45	AERODANCE - ARY MARQUES
13.00 – 13.45	REEJAM - LAURA CRISTINA IVAN ROBUSTELLI & REEJAMMER CREW
14.00 – 14.45	AERODANCE - ZENA SAHELI , ALLEGRA DEEVASIS
15.00 – 15.45	TRAINING R-EVOLUTION STEP - LORENZO SOMMO, NICOLA ROSSI
16.00 – 16.45	REEJAM - LAURA CRISTINA IVAN ROBUSTELLI & REEJAMMER CREW
17.00 – 17.45	STEP - ARY MARQUES, ALLEGRA DEEVASIS

BODY&MIND (su prenotazione)

SABATO	BODY & MIND
10.00 – 11.00	ASHTANGA YOGA - RICCARDO GHERARDI
11.15 – 12.15	acrovibes®
12.30 – 13.30	CIRCULAR PILATES - GIUSEPPE ORIZZONTE
13.45 – 14.45	ASHTANGA YOGA - RICCARDO GHERARDI
15.00 – 16.00	NATURAL MOVEMENTS - LORENZO SOMMO
16.15 – 17.15	FLOW PILATES - GIUSEPPE ORIZZONTE
17.30 - 18.30	PILATES STRETCH - LAURA CRISTINA

DOMENICA	BODY & MIND
09.30 – 10.30	ASHTANGA YOGA - RICCARDO GHERARDI
10.45 – 11.45	acrovibes®
12.00 – 13.00	POWER YOGA - ROBERTO BOCCHI
13.15 – 14.15	MAT-EVOLUTION - GIUSEPPE ORIZZONTE
14.30 – 15.30	ASHTANGA YOGA - RICCARDO GHERARDI
15.45 – 16.45	acrovibes®
17.00 - 18.00	POWER YOGA - ROBERTO BOCCHI

AREA CROSSFIT® (su prenotazione)

SABATO	CROSSFIT
09.30-10.30	ENDURANCE WORKSHOP - GUIDO DAPPORTO
10.30-11.30	WEIGHTLIFTING WORKSHOP - GIULIO SILVINO
11.30-12.30	DEFENSE WORKSHOP - ANDREA ALBERTI
12.30-13.30	CF CLASS - GIORGIA DONATO, MATTEO PIRAN, PALMIRO MARAFIOTI
13.30-14.30	MOVEMENT EXPERIENCE - STEFANO ITALIANO
14.30-15.30	GYMNASTIC WORKSHOP - MARTINA BARBARO
15.30-16.30	CF CLASS - GIORGIA DONATO, MATTEO PIRAN, PALMIRO MARAFIOTI
16.30-17.30	EXPERIENCE MAKES US RESILIENT - STEFANO MIGLIORINI & ANDREA ALBERTI
17.30-18.30	KETTLEBELL WORKSHOP - MATTIA BALELLA GUERRA

DOMENICA	CROSSFIT
09.30-10.30	MOVEMENT EXPERIENCE - STEFANO ITALIANO
10.30-11.30	EXPERIENCE MAKES US RESILIENT - STEFANO MIGLIORINI & ANDREA ALBERTI
11.30-12.30	KETTLEBELL WORKSHOP - MATTIA BALELLA GUERRA
12.30-13.30	CF CLASS - MATTEO PIRAN, PALMIRO MARAFIOTI
13.30-14.30	WEIGHTLIFTING WORKSHOP - GIULIO SILVINO
14.30-15.30	GYMNASTIC WORKSHOP - MARTINA BARBARO
15.30-16.30	CF CLASS - GIORGIA DONATO, MATTEO PIRAN
16.30-17.30	DEFENSE WORKSHOP - ANDREA ALBERTI
17.30-18.30	ENDURANCE WORKSHOP - GUIDO DAPPORTO

COMBAT TRAINING

SABATO	COMBAT TRAINING
10.00 – 11.00	LesMills BODY ATTACK - CINZIA MICCINESI
11.00 – 12.00	GLORIA FIGHT CENTER WORKSHOP- ALESSIO DI CHIRICO
12.00 – 12.30	LesMills GRIT CARDIO - CINZIA MICCINESI
12.30 - 13.00	HBX BOXING - VALERIO MECACCI
13.00 – 14.00	GLORIA FIGHT CENTER WORKSHOP-BORGOME0
14.00 – 15.00	GLORIA FIGHT CENTER WORKSHOP-MICOL DI SEGNI
15.00 – 16.00	LesMills BODY COMBAT - VALERIO MECACCI
16.00 – 17.00	GLORIA FIGHT CENTER WORKSHOP - CARLO PEDERSOLI JR
17.00 - 17.30	LesMills GRIT CARDIO - CINZIA MICCINESI
17.30 – 18.00	HBX BOXING - VALERIO MECACCI

DOMENICA	COMBAT TRAINING
10.00 – 11.00	LesMills BODY COMBAT - VALERIO MECACCI
11.00 – 12.00	GLORIA FIGHT CENTER WORKSHOP-MICOL DI SEGNI
12.00 – 12.30	LesMills GRIT CARDIO - CINZIA MICCINESI
12.30 - 13.00	HBX BOXING - VALERIO MECACCI
13.00 – 14.00	GLORIA FIGHT CENTER WORKSHOP-CARLO PEDERSOLI JR
14.00 – 15.00	GLORIA FIGHT CENTER WORKSHOP-BORGOME0
15.00 – 16.00	LesMills BODY ATTACK - CINZIA MICCINESI
16.00 – 17.00	GLORIA FIGHT CENTER WORKSHOP- ALESSIO DI CHIRICO
17.00 - 17.30	LesMills GRIT CARDIO - CINZIA MICCINESI
17.30 – 18.00	HBX BOXING - VALERIO MECACCI

RUNNING

SABATO	RUNNING
10.00 – 11.00	PRIMI PASSI NEL RUNNING - SARA TESTA
11.00 – 12.00	TRAINING COMPLEMENTARE - CARLOTTA MONTANERA
12.00 – 14.00	IL BELLO DELLA CORSA : MIGLIORARE LE PRESTAZIONI - E.GRIFFA&P.BERGONTI
14.00 – 15.00	PRIMI PASSI NEL RUNNING - SARA TESTA
15.00 – 16.00	RUNNING MOBILITY - CARLOTTA MONTANERA
16.00 – 18.00	IL BELLO DELLA CORSA: IMPARARE A CORRERE - E.GRIFFA&P.BERGONTI

DOMENICA	RUNNING
10.00 – 11.00	TRAINING COMPLEMENTARE - CARLOTTA MONTANERA
11.00 – 13.00	IL BELLO DELLA CORSA - IMPARARE A CORRERE - E.GRIFFA&P.BERGONTI
13.00 – 14.00	RUNNING MOBILITY - CARLOTTA MONTANERA
14.00 – 15.00	PRIMI PASSI NEL RUNNING - SARA TESTA
15.00 – 17.00	IL BELLO DELLA CORSA - MIGLIORARE LE PRESTAZIONI - E.GRIFFA&P.BERGONTI
17.00 – 18.00	PRIMI PASSI NEL RUNNING - SARA TESTA