

PALINSESTO VIRTUAL FITNESS 2023/2024

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
08:45-09:35		FITNESS DANCE ROSSELLA ACCETTA		FITNESS DANCE ROSSELLA ACCETTA	
09:45 - 10:35		TABATA ROSSELLA ACCETTA		TABATA ROSSELLA ACCETTA	
10.00 - 11.00	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS SIMONA CHIARETTO	DANZE FREESTYLE LELLA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS SIMONA CHIARETTO	DANZE FREESTYLE LELLA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS SIMONA CHIARETTO
10:30-11:20		PILATES ROSSELLA ACCETTA		PILATES ROSSELLA ACCETTA	
15:00 - 16:00	1° CORSO ACCADEMICO DANZA MARTINA BARTOLOTTA		1° CORSO ACCADEMICO DANZA MARTINA BARTOLOTTA		1° CORSO ACCADEMICO DANZA MARTINA BARTOLOTTA
16:00 - 17:00	2° CORSO ACCADEMICO MARTINA BARTOLOTTA		2° CORSO ACCADEMICO MARTINA BARTOLOTTA		2° CORSO ACCADEMICO MARTINA BARTOLOTTA
17:00 - 17:50	PILATES MIM VANESSA SCHERMA		PILATES MIM VANESSA SCHERMA		PILATES MIM VANESSA SCHERMA
18:00 - 19:00	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS - MARIA ADAMO		GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS - MARIA ADAMO		GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS - MARIA ADAMO
18:00 - 19:00					AEROBICA - TIZIANA LO VERDE
18:00 - 18:50		JUMP BY RITMO DO BRAZIL VANESSA SCHERMA		JUMP BY RITMO DO BRAZIL VANESSA SCHERMA	
18:30 - 19:30	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS -GIOVANNI INGLIMA		GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS -GIOVANNI INGLIMA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS -GIOVANNI INGLIMA	
18:30 - 19:45	PUGILATO JUNIOR MARCO CINA'		PUGILATO JUNIOR MARCO CINA'		PUGILATO JUNIOR MARCO CINA'
19.00 - 20.00	AEROBICA - TIZIANA LO VERDE	DANZE FREESTYLE BASE MARIA ROSARIA POLLARA	AEROBICA - TIZIANA LO VERDE	DANZE FREESTYLE BASE MARIA ROSARIA POLLARA	
19:30 - 20:30	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS -GIOVANNI INGLIMA		GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS -GIOVANNI INGLIMA	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS -GIOVANNI INGLIMA	
20:00 - 21:00		DANZE FREESTYLE AVANZATO MARIA ROSARIA POLLARA		DANZE FREESTYLE AVANZATO MARIA ROSARIA POLLARA	
20:15 - 21:45	PUGILATO SENIOR MARCO CINA'		PUGILATO SENIOR MARCO CINA'		PUGILATO SENIOR MARCO CINA'
20:30 - 21:30		DANZE CARAIBICHE BASE WALTER LOMBARDO		DANZE CARAIBICHE BASE WALTER LOMBARDO	
20:30 - 21:30		ALLENAMENTO FUNZIONALE - POWER TRAINING (GINN. FIN ALLA SALUTE) GIORGIO LEONARDI		ALLENAMENTO FUNZIONALE - POWER TRAINING (GINN. FIN ALLA SALUTE) GIORGIO LEONARDI	
21:00 - 22:00		DANZE LATINO AMERICANE - LISCIO FABIO LA BARBERA		DANZE LATINO AMERICANE - LISCIO FABIO LA BARBERA	
21:30 - 22:30		DANZE CARAIBICHE AVANZATO WALTER LOMBARDO		DANZE CARAIBICHE AVANZATO WALTER LOMBARDO	
16:00 - 21:30	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO
16:00 - 19:00	GINNASTICA ARTISTICA	GINNASTICA ARTISTICA	GINNASTICA ARTISTICA	GINNASTICA ARTISTICA	GINNASTICA ARTISTICA