

# PALINSESTO VIRTUAL FITNESS 2024/2025

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
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
10:30-11:30	POLE DANCE BASE TOTY DI STEFANO		POLE DANCE BASE TOTY DI STEFANO		POLE DANCE BASE TOTY DI STEFANO
15:00 - 16:00	1° CORSO ACCADEMICO DANZA MARTINA BARTOLOTTA		1° CORSO ACCADEMICO DANZA MARTINA BARTOLOTTA		1° CORSO ACCADEMICO DANZA MARTINA BARTOLOTTA
15:30 - 17:00		CORSO ACCADEMICO DANZA AVANZATO MARTINA BARTOLOTTA		CORSO ACCADEMICO DANZA AVANZATO MARTINA BARTOLOTTA	
16:00 - 17:00	2° CORSO ACCADEMICO MARTINA BARTOLOTTA		2° CORSO ACCADEMICO MARTINA BARTOLOTTA		2° CORSO ACCADEMICO MARTINA BARTOLOTTA
16:00 - 17:30	JIU JITSU 6 - 10 ANNI M° MELI		JIU JITSU 6 - 10 ANNI M° MELI		JIU JITSU 6 - 10 ANNI M° MELI
17:00 - 18:00	POLE DANCE BASE TOTY DI STEFANO		POLE DANCE BASE TOTY DI STEFANO	CORSO ACCADEMICO DANZA GARA BARTOLOTTA MARTINA	POLE DANCE BASE TOTY DI STEFANO
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
18:15 - 19:15				GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS - GIOVANNI INGLIMA	
18:30 - 19:30	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'
18:45 - 20:15		TAI-CHI		TAI-CHI	
19.00 - 20:00	AEROBICA - TIZIANA LO VERDE	DANZE FREESTYLE BASE MARIA ROSARIA POLLARA	AEROBICA - TIZIANA LO VERDE	DANZE FREESTYLE BASE MARIA ROSARIA POLLARA	
19:15 - 20:15				GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS - GIOVANNI INGLIMA	
19:30 - 20:30	GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS - GIOVANNI INGLIMA		GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS - GIOVANNI INGLIMA		POLE DANCE INTERMEDIO TOTY DI STEFANO
20:00 - 21:00	POLE DANCE INTERMEDIO TOTY DI STEFANO		POLE DANCE INTERMEDIO TOTY DI STEFANO		
20:00 - 21:30		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'
20:15 - 21:15		DANZE CARAIBICHE BASE WALTER LOMBARDO		DANZE CARAIBICHE BASE WALTER LOMBARDO	
21:15 - 22:15		DANZE CARAIBICHE INTERMEDIO WALTER LOMBARDO		DANZE CARAIBICHE INTERMEDIO WALTER LOMBARDO	
22:15 - 23:15		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