

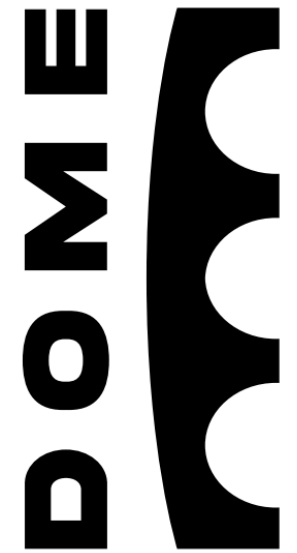
PLANNING 2024/2025

CROSS ROOM

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u>
8.30 METABOLIC (ALESSIO)	8:30 STRETCH & TONE (GLORIA)	8.30 METABOLIC (ALESSIO)	8:30 STRETCH & TONE (GLORIA)	8.30 METABOLIC (GLORIA)	11.00 SUPERCARDIO 2.0 (FABRIZIO BARI)
13.30 FUNZIONALE (ALESSIO)	13:30 FUNZIONALE (GLORIA)	13.30 FUNZIONALE (ALESSIO)	13:30 FUNZIONALE (GLORIA)	13.30 FUNZIONALE (ALESSIO)	
18.00 CALISTHENICS (MATTEO)	18.30 CALISTHENICS (MATTEO)	18.00 H. D. P. (GLORIA)	18.30 CALISTHENICS (MATTEO)	18.00 H. D. P. (GLORIA)	
19.00 CROSS TRAINING (CLAUDIO)	19.30 FUNCTIONAL GAG (GLORIA)	19.00 SUPERCARDIO 2.0 (FABRIZIO BARI)	19.30 FUNCTIONAL GAG (GLORIA)	19.00 CROSS TRAINING (CLAUDIO)	
20:00 FUNCTIONAL BOXE (CLAUDIO)		20:00 FUNCTIONAL BOXE (CLAUDIO)		20:00 FUNCTIONAL BOXE (CLAUDIO)	

FIGHT ROOM

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>
13:30 PREPUGILISTICA (ALESSANDRO)	19.00 FIT BOXE (ANDREA)		19.00 FIT BOXE (ANDREA)	13:30 PREPUGILISTICA (ALESSANDRO)



PONTE MILVIO FITNESS

INFO@DOMEPONTEMILVIO.COM

PHONE: 3515339788

HOLISTIC STUDIO

LUNEDÌ

7.30
PILATES
(EMY)

MARTEDÌ

10.30
POSTURALE
(ANDREA)

MERCOLEDÌ

7.30
PILATES
(EMY)

GIOVEDÌ

10.30
POSTURALE
(ANDREA)

VENERDÌ

7.30
PILATES
(EMY)

SABATO

11:00
MOBILITY
(GLORIA)

13.30
YOGA VINYASA
(MICHELA)

18.00
PILATES
(HEOLISE)

13.30
YOGA VINYASA
(MICHELA)

18.00
PILATES
(HEOLISE)

13.30
YOGA VINYASA
(MICHELA)

18.30
HATHA FLOW
(MICHELA)

19.00
BARRE PILATES
(HELOISE)

18.30
HATHA FLOW
(MICHELA)

19.00
BARRE PILATES
(HELOISE)

18.30
HATHA FLOW
(MICHELA)

19.30
PILATES
(ELEONORA)

19.30
PILATES
(ELEONORA)

19.30
PILATES
(ELEONORA)

09:00
LEZIONE EXTRA*
TRX PILATES
(HELOISE)

13:30
PILATES
(MARCO PAOLO)

DOME GROUND

LUNEDI'-VENERDI'
7:00 - 21:30

SABATO
8:00 - 17:30

DOMENICA
9:00 - 13:30

BIKE STUDIO

LUNEDÌ

19:00
GROUP CYCLING
(ROBERTO)

MARTEDÌ

19.00
STRIDING
(CRISTINA)

MERCOLEDÌ

19:00
GROUP CYCLING
(ROBERTO)

GIOVEDÌ

19.00
STRIDING
(CRISTINA)

VENERDÌ

19:00
CYCLEX
(LAURA)

SABATO

11.00
STRIDING
(CRISTINA)

LE LEZIONI HANNO UNA DURATA DI 50 MIN

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER LE LEZIONI, ENTRO 2H PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO

LADIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI POTER MODIFICARE IL PLANNING

DOME



PONTE MILVIO FITNESS

*LEZIONE A PAGAMENTO.
RIVOLGERSI AL DESH