



CALENDARIO 2025 SHEYLA FIT-INFLUENCER

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

LA NOSTRA PROGRAMMAZIONE 2024 • 2025*

L'ACCESSO AI CORSI È A NUMERO LIMITATO, SU PRENOTAZIONE ATTRAVERSO AREA BOOKING PERSONALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7.00	PUGILATO AMATORI, LENZINI		PUGILATO AMATORI, LENZINI		
9.00	PILATES FEDERICA	BODY LIGHT FEDERICA	PILATES FEDERICA	BODY LIGHT FEDERICA	PILATES FEDERICA
10.00		YOGA DANIELE DINAMICO		YOGA DANIELE DINAMICO	
10.15	SILVIA		SILVIA		SILVIA
13.15	PUGILATO AMATORI, EBRAICO		PUGILATO AMATORI, EBRAICO		PUGILATO AMATORI, EBRAICO
13.15	TOTAL BODY CINZIA		CINZIA		TOTAL BODY CINZIA
13.15	PILATES SILVIA		PILATES SILVIA		PILATES SILVIA
13.30		YOGA DANIELE DINAMICO		YOGA DANIELE DINAMICO	
14.15	Ginnastica a basso Impatto SILVIA		Ginnastica a basso Impatto SILVIA		
15.00	PILATES SARA		PILATES SARA		POSTURAL PILATES SARA
16.00	PILATES SARA	GINNASTICA POSTURALE EMANUELA	PILATES SARA	GINNASTICA POSTURALE EMANUELA	POSTURAL PILATES SARA
17.00	ZUMBA CHIARA	TOTAL MICRO ANGELA	ZUMBA CHIARA	TOTAL MICRO ANGELA	ZUMBA CHIARA
17.30	PUGILATO 13/18 AMATORI/AGONISTI EBRAICO/TASSI	FUNCTIONAL JUNIOR 12/16 CARLOTTA	PUGILATO 13/18 AMATORI/AGONISTI EBRAICO/TASSI	FUNCTIONAL JUNIOR 12/16 CARLOTTA	PUGILATO 13/18 AMATORI/AGONISTI EBRAICO/TASSI
17.50		TOTAL MICRO ANGELA		TOTAL MICRO ANGELA	
18.00	PUMP LORNA		TOTAL BODY LORNA		PUMP LORNA
18.30	PUGILATO AMATORI/AGONISTI TASSI	CALISTHENICS PIERLUIGI	PUGILATO AMATORI/AGONISTI TASSI	CALISTHENICS PIERLUIGI	PUGILATO AMATORI/AGONISTI TASSI
18.30	CINZIA		CINZIA		CINZIA
18.45		PILATES FEDERICA		PILATES FEDERICA	
19.00	PILATES SILVIA	PUGILATO AGONISTI, TASSI	PILATES SILVIA	PUGILATO AGONISTI, TASSI	PILATES SILVIA
19.30	CINZIA		CINZIA		CINZIA
19.30	PUGILATO AMATORI, SPINELLI	CALISTHENICS PIERLUIGI	PUGILATO AMATORI, SPINELLI	CALISTHENICS PIERLUIGI	PUGILATO AMATORI, SPINELLI
19.40		YOGA DANIELE DINAMICO		YOGA DANIELE DINAMICO	

MASTER CLASS VIRTUAL

06:00 - 23:00
ORARIO CONTINUATO

Spinning

06:15 - 07:00
08:00 - 08:45
10:00 - 10:45
12:00 - 12:45
14:00 - 14:45

16:00 - 16:45
18:00 - 18:45
20:00 - 20:45
22:00 - 22:45



Walking

07:00 - 07:45
09:00 - 09:45
11:00 - 11:45
13:00 - 13:45
15:00 - 15:45



SCUOLA SPORT

KARATE

Staff Tecnico:

M° Fasulo, M° Triglia
Ins.Tecnico: Magnelli

- 1° corso (fino 11 anni):
Lunedì, Mercoledì, Venerdì 17.15 - 18.15
- 2° corso (fino 17 anni e Agonisti):
Lunedì, Mercoledì: 18.15 - 19.50
Venerdì: 18.15 - 20.30
- 3° corso (adulti/amatori):
Martedì, Giovedì 19.30 - 20.45



PUGILATO

Staff tecnico:
Tassi Luca, Ebraico Daniele,
Lenzini Fabrizio, Spinelli Adriano



JUDO

Staff Tecnico:
Damiano Bani, Carlo Casoli

- MARTEDÌ, GIOVEDÌ
- 1° corso bambini Tigrotti
anni 2020/19/18/17 16.30 - 17.30
- 2° corso Fanciulli, Ragazzi
anni 2016/15/14: 17.30 - 19.00

LUN. MERC. VEN. 07.00 Lenzini (no VEN.)
13.15 Ebraico
17.30 Ebraico, Tassi
18.30 Spinelli
19.30 Spinelli

MART. GIOV.
Bambini (5/9 anni) 17.00 Spinelli, Tassi
Ragazzi (10/13 anni) 18.00 Spinelli, Tassi
Amatori/Agonisti 19.00 Tassi

SPECIAL CLASS

LEZIONI SU PRENOTAZIONE NON INCLUSE IN ABBONAMENTI OPEN

STUDIO PILATES

Valerio Ulivi
LEZIONI DI GINNASTICA CON METODO PILATES E
ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E RESISTENZE



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00	REFORMER PILATES		REFORMER PILATES		REFORMER PILATES
13.30	REFORMER PILATES	FUNZIONALE	REFORMER PILATES	FUNZIONALE	REFORMER PILATES
18.15	REFORMER PILATES	FUNZIONALE	REFORMER PILATES	FUNZIONALE	REFORMER PILATES

ACROBATICA AEREA

ELEONORA NESCI

Lunedì, Giovedì:
14.30 - 16.00 (principianti, teenagers e adulte)
20.45 - 22.15 (adulte intermedio/avanzato)
(il lunedì la prima mezz'ora in Sala A)

Mercoledì:
20.30 - 22.30 (la prima mezz'ora in Sala A)

IAIDO

STAFF TECNICO IAIDO: ANTONIO GIARDINA



MGA
(METODO GLOBALE DI AUTODIFESA)
MAURO SILVESTRI
Martedì e Giovedì 13:15 - 14:15 (Tatami)
Mercoledì 20:00 - 21:00 (Sala A)



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO
MARTEDÌ: 20:50 - 21:50
VENERDÌ: 20:30 - 21:30
in sala tatami

ATTIVITÀ DEL CENTRO PERSONAL TRAINER



Fiore all'occhiello del nostro Club, il **CENTRO PERSONAL**, che ci contraddistingue per la qualità e la personalizzazione dei programmi di preparazione atletica e allenamento, di atleti agonisti e amatoriali.

STARTUP

Tre incontri con il tuo Personal Trainer di analisi e progettazione dell'allenamento e di approccio alla tabella.

TABELLA PERSONALIZZATA

Cicli di allenamento personalizzati e progettati sulla base delle esigenze soggettive approfondite.

SMALL GROUP

Possibilità di allenarsi con mini-gruppi (da 2 a 6 pers.) con un Personal Trainer a vostra scelta. Il tipo di allenamento e la frequenza degli incontri verranno concordati con il Personal Trainer.



LEGENDA ORARI
* Rif. Delibera CONI n. 1569 del 10.05.17

CARDIO Club
(35) ginnastica *
(111) ginnastica finalizzata alla salute e al fitness *

LONGEVITY Club
(35) ginnastica *
(111) ginnastica finalizzata alla salute e al fitness *

TONIC Club
(63) Pesistica*
(217) Cultura fisica*

POWER Club
(63) Pesistica*
(217) Cultura fisica*



