

SPECIAL GROUP EXERCISE

valido dal 9 gennaio 2012

DOWNTOWN®CAVOUR

www.downtownpalestre.it
e-mail: corsicavour@downtownpalestre.it

DOWNTOWN®DIAZ

www.downtownpalestre.it
e-mail: corsidiaz@downtownpalestre.it

SKORPION

www.skorpioncenter.it
e-mail: corsi@skorpioncenter.it

LUNEDÌ

ORARIO	S	CLASSI		CLUB	LIVELLO
07.30 - 08.15	1	FUNCTIONAL TRAINING - Angelo	★	CV	■ □
09.00 - 09.30	1	AAS - Stefania	★	SK	■ □
12.30 - 13.00	Cy	KRANKING - Stefano	€	CV	■ □
13.00 - 14.00	Cy	CYCLING - Stefano	€	CV	■ □
13.00 - 14.00	1	ATHLETIC KICK BOXE - Tut	★	DZ	■ □
13.15 - 14.15	1	RUNNING TRAINING - Andrea	★	SK	■ □
15.00 - 16.30	2	YOGA FLOW - Belinda	★	CV	■ □
19.00 - 19.20	Cy	KRANKING - Antonio	€	CV	■ □
19.15 - 20.00	3	DAINAMI® PA - Giulia	★	DZ	■ □
19.15 - 20.00	1	AAS & TONE - Alessio	★	SK	■ □
19.30 - 20.30	Cy	FUSION - Antonio	€	CV	■ □
20.00 - 21.15	3	VINYASA YOGA - Cristina	★	DZ	■ □

MARTEDÌ

ORARIO	S	CLASSI		CLUB	LIVELLO
07.30 - 08.00	1	ADDOMINALI - Angelo	★	DZ	■ □
07.30 - 08.30	Cy	FUSION - Stefano	€	CV	■ □
07.30 - 08.45	2	VINYASA YOGA - Gaia	€★	CV	■ □
08.00 - 08.45	1	PUMP - Angelo	★	DZ	■ □
13.00 - 14.00	Cy	CYCLING - Enzo	€	CV	■ □
13.00 - 14.00	1	MILITARY TRAINING - Massimo	T★	CV	■ □
14.00 - 14.30	Cy	KRANKING - Enzo	€	CV	■ □
15.00 - 16.00	2	DAINAMI® PA - Edis	★	CV	■ □
15.00 - 16.30	1	SIVANANDA YOGA - Cristina	★	CV	■ □
15.00 - 16.30	3	VINYASA YOGA - Gaia	★	DZ	■ □
16.30 - 17.15	1	AAS & TONE - Stefania	★	SK	■ □
18.45 - 19.30	2	DAINAMI® PA - Edis	★	CV	■ □
19.00 - 19.30	Cy	KRANKING - Stefano	€	CV	■ □
19.30 - 20.30	Cy	CYCLING - Stefano	€	CV	■ □
20.30 - 21.15	2	AFRO-BRAZILIAN DANCE - Vanessa	★	CV	■ □

MERCOLEDÌ

ORARIO	S	CLASSI		CLUB	LIVELLO
07.30 - 08.30	1	DAINAMI® PA - Elisa	★	CV	■ □
07.30 - 08.30	Cy	CYCLING - Maria	€	CV	■ □
07.30 - 08.45	3	VINYASA YOGA - Cinzia	€★	DZ	■ □
09.30 - 11.00	2	HATHA YOGA - Paola	★	SK	■ □
13.00 - 14.00	1	ATHLETIC KICK BOXE - Tut		CV	■ □
13.00 - 14.00	Cy	CYCLING - Stefano	€	CV	■ □
14.00 - 14.30	Cy	KRANKING - Stefano	€	CV	■ □
19.00 - 19.30	Cy	KRANKING - Antonio	€	CV	■ □
19.00 - 20.00	2	ACTION POP - Lella	★C	CV	■ □
19.30 - 20.30	Cy	CYCLING - Antonio	€	CV	■ □
19.30 - 20.30	1	STEP - Carmen	★C	SK	■ □
20.00 - 21.15	2	ASHTANGA YOGA - Elettra	★	CV	■ □

GIOVEDÌ

ORARIO	S	CLASSI		CLUB	LIVELLO
07.30 - 08.30	2	TAI CHI - Gino	T★	CV	■ □
11.00 - 11.30	1	AAS - Elisa	★	SK	■ □
13.00 - 14.00	Cy	CYCLING - Alessandro	€	CV	■ □
13.00 - 14.00	1	AAS & TONE - Elisa	★	SK	■ □
19.00 - 19.30	Cy	KRANKING - Stefano	€	CV	■ □
19.30 - 20.30	Cy	CYCLING - Stefano	€	CV	■ □
19.30 - 21.00	2	HATHA YOGA - Piero	★	SK	■ □
20.00 - 20.45	3	TONE GRAVITY™ - Valentina	★	DZ	■ □
20.00 - 21.30	2	VINYASA YOGA - Barbara	€★	CV	■ □

VENERDÌ

ORARIO	S	CLASSI		CLUB	LIVELLO
07.30 - 08.00	1	GAMBE E GLUTEI - Luana	★	CV	■ □
07.30 - 08.30	Cy	CYCLING - Stefano	€	CV	■ □
07.30 - 09.00	2	HATHA YOGA - Onofrio	★	SK	■ □
08.00 - 08.30	1	BUSTO BRACCIA - Luana	★	CV	■ □
08.30 - 09.00	1	ADDOMINALI - Luana	★	CV	■ □
10.45 - 12.15	1	VINYASA YOGA - Daniela	★	DZ	■ □
13.00 - 13.30	1	AAS - Elena	★	SK	■ □
13.00 - 14.00	Cy	FUSION - Stefano	€	CV	■ □
13.00 - 14.15	2	HATA YOGA - Piero	★	CV	■ □
19.00 - 20.30	3	ASHTANGA YOGA - Elettra	€★	DZ	■ □
19.15 - 20.15	1	FIESTA LATINA - Vanessa	★	SK	■ □
19.30 - 20.30	1	ATHLETIC KICK BOXE - Tut	★	CV	■ □

DOMENICA

ORARIO	S	CLASSI		CLUB	LIVELLO
10.30 - 12.00	1	VINYASA YOGA - Rotazione	€★	DZ	■ □
11.30 - 13.00	Cy	CYCLING - Rotazione	€	CV	■ □
13.15 - 13.45	Cy	KRANKING - Rotazione	€	CV	■ □
15.15 - 16.00	1	CARDIO FIT - Rotazione	★	CV	■ □
16.00 - 16.30	1	ADDOMINALI - Rotazione	★	CV	■ □
16.30 - 17.00	1	GAMBE E GLUTEI - Rotazione	★	CV	■ □
17.00 - 17.30	1	BUSTO BRACCIA - Rotazione	★	CV	■ □

SABATO

ORARIO	S	CLASSI		CLUB	LIVELLO
11.00 - 12.00	Cy	CYCLING - Maria/Enzo	€	CV	■ □
11.00 - 12.30	2	TAI CHI - Gino	★	SK	■ □
12.00 - 12.30	Cy	KRANKING - Maria/Enzo	€	CV	■ □
13.00 - 13.30	1	AAS - rotazione	★	SK	■ □
13.00 - 14.00	Cy	CYCLING - Stefano	€	CV	■ □
14.00 - 14.30	Cy	KRANKING - Stefano	€	CV	■ □
14.00 - 15.30	1	ASHTANGA YOGA - Elettra	€★	DZ	■ □
16.00 - 16.30	1	GAMBE E GLUTEI - Valentina/Alessio	★	DZ	■ □
16.30 - 17.00	1	BUSTO BRACCIA - Valentina/Alessio	★	DZ	■ □
17.00 - 17.30	1	ADDOMINALI - Valentina/Alessio	★	DZ	■ □
17.30 - 18.00	1	POSTURAL TRAINING - Valentina/Alessio	★	DZ	■ □

LEGENDA

1	Studio 1	Outdoor
2	Studio 2	K Kid Zone
3	Studio 3	P Piscina
Cy	Cycling	■ Soggetti allenati
O	Oasi	□ Soggetti poco allenati

★	New
B	Base
C	Coreografato
T	Classi a tempo determinato
G	Guest

★	Open Class: classi fruibili gratuitamente dai soci dei 3 club se incluse nel proprio orario di abbonamento.
€	Classi a pagamento per soci in orario di abbonamento
€	Classi a pagamento per non soci e soci fuori orario di abbonamento
CV	DownTown@ Cavour
DZ	DownTown@ Diaz
SK	Skorpion