



# CORPO

## CENTRO FITNESS

### STAGIONE 2025-26

#### ALLENAMENTI ASSISTITI

ORA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.30	WALKING CIRC. SANDRO	AFA VITTORIA	WALKING CIRC. SANDRO	AFA VITTORIA	WALKING CIRC. SANDRO
	YOGALATES REBECCA		YOGALATES REBECCA		BODY PUMP DRINA
10.30	TONIFICAZIONE ILENIA	VOGATORE MAX	TONIFICAZIONE ILENIA	VOGATORE MAX	YOGALATES REBECCA
13.00	WALKING SANDRO	TRX VITTORIA	SPINNING MAURO	TRX VITTORIA	WALKING SANDRO
	TRX DRINA				
13.35		VOGATORE DRINA		VOGATORE DRINA	
15.25				STRETCHING 30 MIN ALBERTO	
16.00		REDCORD ALBERTO		REDCORD ALBERTO	
		AFA VITTORIA		AFA VITTORIA	
16.30			TRX VITTORIA		
17.00		TONIFICAZIONE ALBERTO		TONIFICAZIONE ALBERTO	UPPER BODY GIADA C.
	VOGATORE MAX	FIT PANCA VITTORIA	GAG GIADA C.	FIT PANCA VITTORIA	FIT PANCA VITTORIA
	TRX GIACOMO				
17.10	WALKING SANDRO		REDCORD VITTORIA		
17.20		WALKING MAX		WALKING MAX	
17.30			POWER YOGA GIACOMO		
17.35	POWER YOGA GIACOMO				
	BUDY PUMP DRINA				
17.40	REDCORD VITTORIA				
18.00	SPINNING MAURO	BODY PUMP ELEONODRA	SPINNING MAURO	BODY PUMP ELEONODRA	GAG GIADA C.
		POWER POSTURAL ALBERTO	ADDOMINALI 30 MIN GIADA C		REDCORD VITTORIA
					SPINNING DRINA
18.10	WALKING SANDRO		TRX VITTORIA	FIT PANCA CRISTIAN	YOGALATES REBECCA
18.15					FITBOXE SANDRO
18.25		TRMIX GIAN		TRMIX GIAN	
18.30	FIT PILATES GIADA P.	WALKING LUCA	FIT PILATES GIADA P.	WALKING LUCA	
	ADDOMINALI 30 MIN DRINA	SPINNING MAX		SPINNING MAX	
18.35	TRX GIACOMO		FIT BOXE LUCA		
18.40			UPPER BODY GIADA C		
18.45			REDCORD GIACOMO		
19.00	SPINNING GABRIELE	FIT PANCA CRISTIAN	SPINNING GABRIELE	STRETCHING 30 MIN ELEONORA	TRX GIADA C.
		TRX ALBERTO			
		VOGATORE GIAN		VOGATORE GIAN	
19.10	CIRCUITO FUNZIONALE GIACOMO			FIT PILATES CRISTIAN	WALKING SANDRO
	REDCORD VITTORIA				POWER YOGA REBECCA
	RIED. FISICA LUCA				
19.30	FIT PILATES GIADA P.	RIED. FISICA ELEONORA	FIT PILATES GIADA P.	RIED. FISICA ELEONORA	
19.40		REDCORD ALBERTO	RIED. FISICA LUCA	CIRCUITO FUNZIONALE LUCA	
		SPINNING 60 MIN GIAN	CIRC. FUNZIONALE GIACOMO	SPINNING 60 MIN GIAN	
19.55		FIT PILATES CRISTIAN			
20.00	POWER YOGA GIACOMO				
20.10					
20.30		STRETCHING 30 MIN ELEONORA			
20.40				STRETCHING 30 MIN LUCA	



Via Nazionale 56/9  
33040 PRADAMANO (UD)  
Tel. 0432/640061  
E-mail: info@palestracorpo.com  
Pagina Facebook:  
Palestra Corpo Centro Fitness  
www.palestracorpo.com

Il calendario dei corsi attualmente pubblicato non è definitivo e potrebbe subire variazioni. Vi invitiamo a consultare regolarmente il nostro sito web e la nostra APP per eventuali aggiornamenti.

Tutte le attività proposte da CORPO CENTRO FITNESS, riportate nel presente calendario, sono da considerarsi singole specialità rientranti nella disciplina sportiva riconosciuta dal CONI "Attività Sportiva Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness" (delibera n. 1566 del 10/05/2017), svolte nell'ambito della pratica sportiva dilettantistica ai sensi del D.Lgs. 36/2021.

