

|       | LUNEDI                                   | MARTEDI                              | MERCOLEDI                            | GIOVEDI                              | VENERDI                              | SABATO                                 |
|-------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 9:00  | <b>TONIFICAZIONE E MOBILITÀ</b><br>Sarah | <b>YOGA</b><br>Roberta               | <b>GINNASTICA POSTURALE</b><br>Sarah | <b>YOGA</b><br>Roberta               | <b>GINNASTICA POSTURALE</b><br>Sarah | <b>YOGA</b><br>Roberta                 |
| 10:00 | <b>GINNASTICA POSTURALE</b><br>Sarah     |                                      |                                      |                                      |                                      | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Sala Open |
| 10:30 |  | <b>GINNASTICA DOLCE</b><br>Sarah     |                                      | <b>GINNASTICA DOLCE</b><br>Sarah     |                                      | <b>YOGA</b><br>Roberta                 |
| 13:00 | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Gessica     | <b>PILATES</b><br>Sarah              | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Sarah   | <b>PILATES</b><br>Sarah              | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Sarah   |  |
| 17:30 | <b>GINNASTICA POSTURALE</b><br>Sarah     |                                      | <b>PILATES</b><br>Sarah              |                                      | <b>GINNASTICA POSTURALE</b><br>Sarah |  |
| 18:00 |  | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Gessica |                                      | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Gessica |                                      |  |
| 18:30 | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Sarah       |                                      | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Gessica |                                      | <b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br>Sarah   |  |
| 19:00 |  | <b>YOGA</b><br>Anca (55')            |                                      | <b>YOGA</b><br>Anca (55')            |                                      |  |
| 19:30 | <b>YOGA</b><br>Roberta                   |                                      | <b>YOGA</b><br>Roberta               |                                      | <b>YOGA</b><br>Roberta               |  |
| 20:00 |  | <b>YOGA</b><br>Anca                  |                                      | <b>YOGA</b><br>Anca                  |                                      |  |

- Ginnastica Dolce 60'
- Yoga 75'
- Total Body Workout 50'
- Ginnastica Posturale 50/60'
- Pilates 50'
- Tonificazione e Mobilità 60'

corsi su prenotazione - classi da max 8 persone

# FIT & JOY

## TRAINING CLUB

Via Medaglie d'Oro 2/a FAENZA - 0546 668436  
[www.fitandjoy.com](http://www.fitandjoy.com) - [info@fitandjoy.com](mailto:info@fitandjoy.com)



FitandJoyFaenza



fitandjoy\_faenza

## SALA TRAINING

|       | LUNEDÌ                     | MARTEDÌ                | MERCOLEDÌ                   | GIOVEDÌ               | VENERDÌ                    | SABATO             |
|-------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------|
| 7:00  | METABOLIC TRAINING Tiziano |                        | METABOLIC TRAINING Gessica  |                       | METABOLIC TRAINING Tiziano |                    |
| 8:00  | SALA OPEN Tiziano          | SALA OPEN Gessica      | SALA OPEN Nicola            | SALA OPEN Gian Paolo  | SALA OPEN Tiziano          |                    |
| 9:00  | SALA OPEN Tiziano          | SALA OPEN Gessica      | SALA OPEN Nicola            | SALA OPEN Gian Paolo  | SALA OPEN Tiziano          |                    |
| 10:00 | SALA OPEN Tiziano          | SALA OPEN Gessica      | SALA OPEN Nicola            | SALA OPEN Gian Paolo  | SALA OPEN Tiziano          | TOTAL BODY WORKOUT |
| 11:00 | SALA OPEN Tiziano          | SALA OPEN Gessica      | SALA OPEN Nicola            | SALA OPEN Gian Paolo  | SALA OPEN Tiziano          | SPORT TRAINING     |
| 12:00 | SALA OPEN Tiziano          | SALA OPEN Gessica      | SALA OPEN Nicola            | SALA OPEN Gian Paolo  | SALA OPEN Tiziano          | STRONG GARAGE      |
| 13:00 | SPORT TRAINING Filippo     | SALA OPEN Gessica      | SPORT TRAINING Nicola       | SALA OPEN Gian Paolo  | SPORT TRAINING Filippo     |                    |
| 14:00 | SALA OPEN Tappo            | SALA OPEN Tappo        | SALA OPEN Tappo             | SALA OPEN Tappo       | SALA OPEN Filippo          |                    |
| 15:00 | SALA OPEN Tappo            | SALA OPEN Tappo        | SALA OPEN Tappo             | SALA OPEN Tappo       | SALA OPEN Filippo          |                    |
| 16:00 | CALISTHENICS Tappo         | SALA OPEN Tappo        | CALISTHENICS Tappo          | SALA OPEN Tappo       | CALISTHENICS Tappo         |                    |
| 17:00 | BEGINNER WORKOUT Gessica   | SALA OPEN Tappo        | BEGINNER WORKOUT Gian Paolo | SALA OPEN Tappo       | BEGINNER WORKOUT Gessica   |                    |
| 18:00 | STRONG GARAGE Gessica      | SPORT TRAINING Filippo | STRONG GARAGE Gian Paolo    | SPORT TRAINING Nicola | STRONG GARAGE Gessica      |                    |
| 19:00 | STRONG GARAGE Gessica      | SPORT TRAINING Filippo | STRONG GARAGE Gian Paolo    | SPORT TRAINING Nicola | STRONG GARAGE Gessica      |                    |
| 20:00 | STRONG GARAGE Gessica      | CALISTHENICS Marco     | STRONG GARAGE Gian Paolo    | CALISTHENICS Marco    | STRONG GARAGE Gessica      |                    |
| 21:00 |                            |                        |                             | STRONG GARAGE Gessica |                            |                    |

Domenica  
(fino al 28 aprile 2019)  
dalle ore 09:00  
alle ore 13:00  
SALA OPEN  
con trainer  
a rotazione