

# Festa di Primavera



**Special Open Week  
26 Marzo - 3 Aprile**



**Fitness Week-End!**

## Sabato 2 Aprile:

Ore 9,30 Heat "Shape & Fun" 60' di tonificazione su tappeto con Livia – Sala Heat.

Ore 9,30 Tone e Fitball "Move & Fun" 90' di gambe - addome - glutei con Simona e Antonio – Sala 2.

Ore 10,00 Yoga "Power & Balance" 90' con Mauro – Studio Pilates.

Ore 10,00 Master class Spinning "Sport & Fun" 90' con Cristina Spina – Sala Spinning.

Ore 11,00 Masterclass Tonificazione "Shape & Fun" con Ombretta – Sala2.

Ore 11,00 Master Class Rowing "Power & Fun" 90' con Roberto e Silvia – Sala 1.

Ore 12,00 Masterclass in Acqua "Move & Fun" glutei – addome – gambe con Serena e Livia – Piscina.

Ore 17,30 Masterclass Kettlebell "Power & Shape" con Cristiano – Sala 2.

## Domenica 3 Aprile:

Ore 9,00 Masterclass Total Body “Move & Fun” con Simona – Sala 1.

Ore 10,00 Masterclass Acqua Flap “Shape & Fun” con Tamara e Livia – Piscina.

Ore 10,00 Kettlebell Circuit “Power & Shape” con Cristiano – Sala 2.

Ore 10,30 Pilates Flow Yoga “Balance & Shape” con Dora e Mauro – Studio Pilates.

Ore 11,00 Spinning Flat Longe Ride “Power & Shape” 90’ con Vera Spinelli – Sala Spinning.

Ore 11,00 Body Pump “Shape & Fun” con Cristiano – Sala 2.

Ore 11,30 Heat “Power & Shape” con Livia – Sala Heat.

# Info e prenotazioni presso la Reception!