



**2 MARZO '25**

# Fit Carnival Open Day!

9:15

**TOTAL BODY**  
Paola Bernabei

9:30

**INDOOR WALK**  
Barbara Massaro

9:45

**ACQUA GYM**  
Francesco Marasco e Barbara Ciccanelli

9:45

**PILATES**  
Iris Marocchini

10:15

**FUNCTIONAL BLACK BOX**  
Alessandro Buontempo

10:30

**ACQUA CIRCUIT**  
Francesco Marasco e Barbara Ciccanelli

10:45

**STEP COREOGRAFICO**  
Paola Bernabei

11:00

**HATHA YOGA E VINYASA**  
Silvia Zucchiatti e Giulia Panella

11:15

**ACQUA TABATA**  
Francesco Marasco e Barbara Ciccanelli

11:30

**TOTAL REVOLUTION EXTRA**  
Alessandro Buontempo

11:30

**M.E.T (Metabolic Exercise Training)**  
Famiano Parenti

11:30

**INDOOR CYCLING**  
Barbara Massaro

11:45

**MOBILITY FLOW**  
Antonio Migliaro

12:00

**ACQUA CIRCUIT**  
Francesco Marasco e Barbara Ciccanelli

**BRUNCH**  
**10€**

**PRANZO**  
**15€**

**CREA IL TUO CIRCUITO:**

-  **BASSA INTENSITA'**
-  **MEDIA INTENSITA'**
-  **ALTA INTENSITA'**

**PRENOTAZIONI**  
**SU WHATSAPP**  
**O IN RECEPTION**  
 **+39 06 513 9056**

**PER PARTECIPARE E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO  
PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA**