

ORARIO PROVVISORIO IN AVVIO DA LUNEDÌ 13 OTTOBRE 2025

Vi ricordiamo che per accedere alle lezioni è necessario prenotarsi tramite l'apposita APP **MOOPLAN**  inserire poi il codice palestra n.130466.

METROPOLITAN
PALESTRA

LUNEDÌ

09:00 **GINNASTICA DOLCE**
09:50 Nataschia Nardinocchi

5 

10:00 **FUNCTIONAL WALKING**
10:50 Nataschia Nardinocchi

4 

13:20 **BodyPUMP**
14:10 Nataschia Nardinocchi

12 

17:40 **TOTAL BODY**
18:30 Ilaria De Francesco

13 

18:30 **TOTAL BODY**
19:20 Ilaria De Francesco

9 

19:30 **ZUMBA FITNESS**
20:20 Ilaria De Francesco

4 

20:00 **GROUP CYCLING**
20:50 Daniela Sulas

3 

MARTEDÌ

09:15 **TABATA**
10:00 Emanuela Marinelli

4 

13:20 **CYCLING METABOLICO**
14:10 Daniela Sulas

0 

13:20 **TABATA**
14:10 Emanuela Marinelli

3 

17:35 **PILATES**
18:25 Simona Speciale

18 

18:30 **PILATES EVOLUTION**
19:20 Simona Speciale

14 

19:30 **FIT BOXE**
20:20 Alessandra Piano

7 

20:30 **PILOGA**
21:30 Erika Scarcia

0 

MERCOLEDÌ

09:00 **GINNASTICA DOLCE**
09:50 Nataschia Nardinocchi

5 

10:00 **TOTAL BODY**
10:50 Nataschia Nardinocchi

4 

13:20 **FUNCTIONAL WALKING**
14:10 Nataschia Nardinocchi

3 

18:30 **TABATA**
19:20 Emanuela Marinelli

12 

19:30 **Speciale Addominali & Glutei**
18:20 Emanuela Marinelli

10 

GIOVEDÌ

09:15 **ALLENAMENTO FUNZIONALE**
10:05 ISTRUTTORE TRAINER

2 

13:20 **TOTAL BODY**
14:10 ISTRUTTORE TRAINER

7 

17:35 **PILATES**
18:25 Simona Speciale

16 

18:30 **PILATES EVOLUTION**
19:20 Simona Speciale

12 

19:30 **CIRCUITO METABOLICO**
20:20 Alessandra Piano

4 

20:00 **CYCLING METABOLICO**
20:50 Daniela Sulas

1 

20:30 **PILOGA**
21:30 Erika Scarcia

0 

VENEDÌ

09:00 **PILATES**
09:50 Nataschia Nardinocchi

2 

10:00 **Speciale Addominali & Glutei**
10:50 Nataschia Nardinocchi

3 

13:20 **GROUP CYCLING**
14:10 Daniela Sulas

2 

13:20 **PILATES**
14:10 Nataschia Nardinocchi

2 

18:30 **ALLENAMENTO FUNZIONALE**
19:20 ISTRUTTORE TRAINER

3 

19:30 **ALLENAMENTO FUNZIONALE**
20:20 ISTRUTTORE TRAINER

1 

Palestra - Padel - Centro estetico e di benessere

 PalestraMetropolitan
 palestra_info
 palestrametropolitan

CLUB METROPOLITAN
via ottaviano 13
66020 Sambuceto (CH)
info@palestrametropolitan.it
tel. 085.4463833



www.PALESTRAMETROPOLITAN.it