



UNIVERSITÀ
di VERONA

CENTRO FITNESS 2026 - 2027



ORARIO		LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO						
09:00	:00	Nordic Walking ritrovo ore 9:00				Postural (Fit2) Istr: Anna				Postural (Fit2) Istr: Anna		Postural (Fit2) Istr: Anna						
	:15																	
	:30																	
	:45																	
10:00	:00					Tonificazione (Fit2) Istr: Anna				Tonificazione (Fit2) Istr: Anna		Pilates (Fit2) Istr: Anna						
	:15																	
	:30																	
	:45																	
11:00	:00			Postural (Fit2) Istr: Alina		Yoga (Fit2) Istr: Anna		Acquagym (Piscine Belvedere)		Postural (Fit2) Istr: Alina		Yoga (Fit2) Istr: Anna						
	:15																	
	:30																	
	:45																	
12:00	:00			Pilates (Fit2) Istr: Alina						Pilates (Fit2) Istr: Alina								
	:15																	
	:30																	
	:45																	
17:00	:00	Total Body (Fit2) Istr: Beatrice		Pump&Core (Fit2) Istr: Alessia		Calisthenics (esterno-fit3) Istr: Massimo		Total Body (Fit2) Istr: Beatrice		Pump&Core (Fit2) Istr: Alessia		Calisthenics (esterno-fit3) Istr: Massimo		Pilates (Fit2) Istr: Anna				
	:15																	
	:30																	
	:45																	
18:00	:00	Postural (Fit2) Istr: Beatrice	CrossFunFit (pal. interna) Istr: Tobia		Pilates (Fit2) Istr: Alessia		Fit Circuit Full Body (Fit1)		Postural (Fit2) Istr: Beatrice		CrossFunFit (pal. interna) Istr: Tobia		Pilates (Fit2) Istr: Alessia		Fit Circuit Full Body (Fit1)		Fit Circuit Full Body (Fit2) Istr: Lorenzo	
	:15																	
	:30																	
	:45																	
19:00	:00			PumpSystem (Fit2) Istr:Floriana		Vivi Fitness (Palestra libera) (Fit1) Istr: Lorenzo, Tobia, Massimo				PumpSystem (Fit2) Istr:Floriana		Vivi Fitness (Palestra libera) (Fit1) Istr: Lorenzo, Tobia, Massimo						
	:15																	
	:30																	
	:45																	
20:00	:00	Vivi Fitness (Palestra libera) (Fit1) Istr: Lorenzo, Tobia, Massimo						Vivi Fitness (Palestra libera) (Fit1) Istr: Lorenzo, Tobia, Massimo				Vivi Fitness (Palestra libera) (Fit1) Istr: Lorenzo, Tobia, Massimo						
	:15																	
	:30																	
	:45																	
21:00	:00																	
	:15																	
	:30																	
	:45																	