

LUNEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	3	Domenico
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	1	Domenico
10:30 - 11:00	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
12:30 - 13:00	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
13:00 - 13:30	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
13:30 - 14:00	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
17:30 - 18:00	30 min	ISOTONIC	M	Rita/Domenico
18:00 - 18:30	30 min	ISOTONIC	M	Rita/Domenico
19:00 - 19:45	45 min	ISOTONIC	Plus 3	Francesco
19:45 - 20:30	45 min	ISOTONIC	Plus 2	Francesco
19:30 - 20:00	30 min	ISOTONIC	M	Domenico
20:00 - 20:30	30 min	ISOTONIC	M	Domenico

GIOVEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:00 - 09:30	30 min	ISOTONIC	2	Roberta F.
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	3	Roberta F.
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	1	Roberta F.
12:00 - 12:30	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
12:30 - 13:00	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
13:00 - 13:30	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
17:30 - 18:00	30 min	ISOTONIC	1	Domenico
18:00 - 18:30	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
18:30 - 19:00	30 min	ISOTONIC	3	Domenico
19:00 - 19:30	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
19:30 - 20:00	30 min	ISOTONIC	M	Domenico
20:00 - 20:30	30 min	ISOTONIC	M	Domenico

ISOTONIC PANATTA 1	ARTI INFERIORI
ISOTONIC PANATTA 2	PETTO E ARTI SUPERIORI
ISOTONIC PANATTA 3	DORSO E ARTI SUPERIORI
MISTA	CIRCUITO ISOTONIC MISTO
ABS	ADDOMINALI
PLUS	LAVORO DI CARICHI INTENSO <i>non adatto a principianti o a chi presenta patologie</i>
SACCO	SACCO E ALLENAMENTO FUNZIONALE

MARTEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:00 - 09:30	30 min	ISOTONIC	3	Roberta F.
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	1	Roberta F.
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	2	Roberta F.
12:00 - 12:30	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
12:30 - 13:00	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
13:00 - 13:30	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
17:00 - 17:30	30 min	ISOTONIC	1	Roberta V.
17:30 - 18:00	30 min	ISOTONIC	2	Roberta V.
18:00 - 18:30	30 min	ISOTONIC	3	Roberta V.
19:00 - 19:30	30 min	ISOTONIC	M	Domenico
19:30 - 20:00	30 min	ISOTONIC	M	Domenico

VENERDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
10:30 - 11:00	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
12:30 - 13:15	45 min	ISOTONIC	M	Roberta F.
13:15 - 14:00	45 min	ISOTONIC	M	Roberta F.
16:30 - 17:00	30 min	ISOTONIC	1	Domenico
17:00 - 17:30	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
17:30 - 18:00	30 min	ISOTONIC	3	Domenico
18:00 - 18:30	30 min	ISOTONIC	M	Domenico
18:30 - 19:00	30 min	ISOTONIC	M	Domenico

### LE LEZIONI SONO ESCLUSIVAMENTE IN PRESENZA

- **LE LEZIONI IN PRESENZA** devono essere **obbligatoriamente prenotate**
- **ATTENZIONE LA NOSTRA NUOVA APP è: LOGFIT**



- per avere nuove credenziali accedete al nostro sito [www.esse.it](http://www.esse.it)
- **AREA RISERVATA** e con semplici operazioni guidate sarete abilitati.
- Grazie della gentile collaborazione
- La nostra Segreteria è a vostra disposizione per qualsiasi chiarimento o aiuto.

MERCOLEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
08:00 - 08:30	30 min	ISOTONIC	M	Francesco
08:30 - 09:00	30 min	ISOTONIC	M	Francesco
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
10:30 - 11:00	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
12:30 - 13:00	30 min	ISOTONIC	2	Domenico
13:00 - 13:30	30 min	ISOTONIC	1	Domenico
13:30 - 14:00	30 min	ISOTONIC	3	Domenico
17:30 - 18:00	30 min	ISOTONIC	M	Sabrina
18:00 - 18:30	30 min	ISOTONIC	M	Sabrina
19:00 - 19:45	45 min	ISOTONIC	Plus 1	Francesco
19:45 - 20:30	45 min	ISOTONIC	Plus 1	Francesco

SABATO				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
08:30 - 09:00	30 min	ISOTONIC	2	Francesco
09:00 - 09:30	30 min	ISOTONIC	1	Francesco
09:30 - 10:00	30 min	ISOTONIC	3	Francesco
10:00 - 10:30	30 min	ISOTONIC	ABS	Francesco
10:30 - 11:00	30 min	ISOTONIC	M	Francesco
11:00 - 11:30	30 min	ISOTONIC	M	Francesco

N.B: il nome dell'insegnante e delle sale potrebbero subire variazioni  
Le lezioni potrebbero terminare 5 minuti prima per permettere la pulizia degli attrezzi e degli spazi

MARTEDÌ E GIOVEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
18:00 - 19:00	60 min	SACCO	Functional	Francesco
19:30 - 20:30	60 min	SACCO	Functional	Francesco