

4SPA Sport — Planning Cross Cardio & Corsi

Bozza palinsesto 28/09 – 03/10/2026 · con Jairo Junior e il team Cross Cardio

OPEN WEEK

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:10	—	MOBILITY MORNING Jairo	—	MOBILITY MORNING Jairo	—	—
09:00	WORK OUT Elvira	PILATES Edwin	WORK OUT Elvira	PILATES Edwin	WORK OUT Elvira	CROSS CARDIO EXPERIENCE Team
10:00	MOBILITY Barone	GAG / ADDOMINALI Sonia Di Agata	ZUMBA / CARDIO DANCE Barone	GAG / GLUTEI Sonia Di Agata	ZUMBA / CARDIO DANCE Barone	—
11:00	CROSS CARDIO Barone	MOBILITY Sonia Di Agata	CROSS CARDIO Barone	MOBILITY Sonia Di Agata	CROSS CARDIO Barone	CROSS CARDIO Stefania
13:00	MOBILITY Sebastiano Ursino	CROSS CARDIO Jairo	CROSS CARDIO Sebastiano Ursino	CROSS CARDIO LUNCH Jairo	CIRCUIT TRAINING Roman	—
14:00	CROSS CARDIO Sebastiano Ursino	—	MOBILITY Sebastiano Ursino	—	—	—
16:00	CROSS CARDIO Leandra Bennardo	—	CROSS CARDIO Sonia D'Agata	—	MOBILITY Leandra Bennardo	—
17:00	MOBILITY Graziana Zanki	PILATES Ramona	MOBILITY Sonia D'Agata	PILATES Ramona	CROSS CARDIO Graziana Zanki	—
18:00	CROSS CARDIO Graziana Zanki	YOGA FUNCTIONAL Ramona	CROSS CARDIO Sonia D'Agata	YOGA FUNCTIONAL Ramona	MOBILITY Graziana Zanki	—
19:00	PILATES Edwin	FUNZIONALE Ramona	PILATES Edwin	FUNZIONALE Ramona	CROSS CARDIO Graziana Zanki	—
20:00	CROSS CARDIO Gioia	CARDIO DANCE Trajano	CROSS CARDIO Gioia	CARDIO DANCE Trajano	—	—

Cross CardioLezioni con Jairo Junior

Palinsesto di lavoro modificabile. Le fasce 07:10 e 20:00 richiedono conferma degli orari di apertura/chiusura 4SPA Sport.