

# CALENDARIO 2026



## SCEGLI LO STUDIO

ROSÀ — ROMANO — BASSANO  
CASTELFRANCO — TREVISO

## SCEGLI I TUOI ALLENAMENTI

R3FORM — MATWORK

## SCEGLI IL TUO ORARIO

AM — LUNCH — PM

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
<b>AM</b>	<p><b>6:50-7:40</b> R3FORM</p> <p><b>07:50-8:40</b> REFORM</p> <p><b>9:10-10:00</b> R3FORM</p> <p><b>10:10-11:00</b> R3FORM</p>	<p><b>6:40-7:30</b> R3FORM</p> <p><b>7:40-8:30</b> R3FORM</p> <p><b>8:40-9:30</b> R3FORM</p> <p><b>9:40-10:30</b> R3FORM</p>	<p><b>7:15-8:05</b> R3FORM</p> <p><b>8:10-9:00</b> R3FORM</p> <p><b>9:10-10:00</b> R3FORM</p>	<p><b>6:40-7:30</b> R3FORM</p> <p><b>8:00-8:50</b> R3FORM</p> <p><b>9:00-9:50</b> R3FORM</p> <p><b>10:00-10:50</b> R3FORM</p>	<p><b>6:40-7:30</b> FUNCTIONAL R3FORM</p> <p><b>10:00-10:50</b> R3FORM</p>	
<b>LUNCH</b>	<p><b>13:00-13:50</b> R3FORM</p>	<p><b>13:00-13:50</b> R3FORM</p> <p><b>14:00-14:50</b> R3FORM</p>		<p><b>13:00-13:50</b> R3FORM</p> <p><b>14:10-15:00</b> R3FORM</p>	<p><b>13:00-13:50</b> R3FORM</p>	
<b>PM</b>	<p><b>17:10-18:00</b> R3FORM</p> <p><b>18:10-19:00</b> R3FORM</p> <p><b>19:10-20:00</b> R3FORM</p>	<p><b>16:00-16:50</b> R3FORM</p> <p><b>18:10-19:00</b> R3FORM</p> <p><b>19:10-20:00</b> DYNAMIC R3FORM</p> <p><b>20:10-21:00</b> R3FORM</p>	<p><b>17:30-18:20</b> R3FORM</p> <p><b>18:30-19:20</b> R3FORM</p> <p><b>19:30-20:20</b> R3FORM</p> <p><b>20:30-21:20</b> DYNAMIC R3FORM</p>	<p><b>17:30-18:20</b> R3FORM</p> <p><b>18:30-19:20</b> R3FORM</p> <p><b>19:30-20:20</b> DYNAMIC R3FORM</p>	<p><b>17:30-18:20</b> R3FORM</p> <p><b>18:30-19:20</b> DYNAMIC R3FORM</p>	

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
AM	<p><b>08:45-09:35</b> PILATES MAT.</p>	<p><b>7:00-8:00</b> MORNING FLOW</p> <p><b>9:30-11:00</b> YOGA &amp;MINDFULNESS</p>	<p><b>9:00-9:50</b> BODYFLYING ALTA INTENS.</p> <p><b>10:00-10:50</b> BODYFLYING</p>	<p><b>8:00-8:50</b> PILATES MAT.</p>	<p><b>9:00-9:50</b> BODYFLYING ALTA INTENS.</p> <p><b>10:00-10:50</b> BODYFLYING</p> <p><b>11:15-12:45</b> YOGA &amp;MINDFULNESS</p>	<p><b>8:00-9:00</b> ĀYURVEDA YOGA MORNING</p>
LUNCH				<p><b>13:00-13:50</b> PILATES MAT.</p>		
PM	<p><b>18:15-19:05</b> TONIFICAZIONE</p> <p><b>19:15-20:15</b> VINYASA YOGA</p> <p><b>20:30-21:30</b> GENTLE YOGA</p>	<p><b>17:00-17:50</b> PILATES MAT.</p> <p><b>18:00-19:00</b> PILATES MAT.</p> <p><b>19:10-20:10</b> PILATES MAT.</p>	<p><b>18:00-19:00</b> HATHA FLOW</p> <p><b>19:15-20:15</b> VINYASA YOGA</p> <p><b>20:30-21:30</b> GENTLE YOGA</p>	<p><b>17:10-18:10</b> PILATES MAT.</p> <p><b>18:10-19:10</b> PILATES MAT.</p> <p><b>19:10-20:30</b> ODAKA YOGA</p>	<p><b>18:30-19:20</b> STRETCHING</p>	

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	
AM	<p><b>6:45-7:35</b> MINI CLASS FUNZIONALE</p> <p><b>7:00-7:50</b> R3FORM</p> <p><b>8:00-8:50</b> R3FORM</p> <p><b>9:00-9:50</b> R3FORM</p>	<p><b>6:10-7:00</b> R3FORM</p> <p><b>7:10-8:00</b> R3FORM</p> <p><b>8:10-9:00</b> R3FORM</p> <p><b>9:40-10:30</b> R3FORM</p> <p><b>10:40-11:30</b> R3FORM</p>	<p><b>7:10-8:00</b> R3FORM</p> <p><b>8:10-9:00</b> DYNAMIC R3FORM</p> <p><b>9:10-10:00</b> R3FORM</p>	<p><b>6:45-7:35</b> MINI CLASS FUNZIONALE</p> <p><b>7:00-7:50</b> R3FORM</p> <p><b>8:00-8:50</b> R3FORM</p> <p><b>9:00-9:50</b> R3FORM</p>	<p><b>7:00-7:50</b> R3FORM</p> <p><b>8:15-9:05</b> DYNAMIC R3FORM</p>	<p><b>8:30-9:20</b> R3FORM</p> <p><b>9:30-10:20</b> DYNAMIC R3FORM</p>	
LUNCH	<p><b>12:45-13:35</b> R3FORM</p>	<p><b>13:00-13:50</b> R3FORM</p>	<p><b>12:45-13:35</b> R3FORM</p> <p><b>13:40-14:30</b> R3FORM</p>	<p><b>13:00-13:50</b> KILLER REFORM</p>	<p><b>12:50-13:40</b> FUNCTIONAL R3FORM</p>		
PM	<p><b>14:30-15:20</b> R3FORM</p> <p><b>17:40-18:30</b> MINI CLASS FUNZIONALE</p> <p><b>17:10-18:00</b> R3FORM</p> <p><b>18:10-19:00</b> R3FORM</p> <p><b>19:30-20:20</b> R3FORM</p> <p><b>20:30-21:20</b> DYNAMIC R3FORM</p>	<p><b>17:30-18:20</b> R3FORM</p> <p><b>18:30-19:20</b> R3FORM</p> <p><b>19:30-20:20</b> TABATA R3FORM</p>	<p><b>17:30-18:20</b> DYNAMIC R3FORM</p> <p><b>18:30-19:20</b> DYNAMIC R3FORM</p> <p><b>19:30-20:20</b> R3FORM</p>	<p><b>14:30-15:20</b> R3FORM</p> <p><b>15:30-16:20</b> DYNAMIC R3FORM</p> <p><b>16:30-17:20</b> R3FORM</p> <p><b>17:30-18:20</b> DYNAMIC R3FORM</p> <p><b>18:30-19:20</b> R3FORM</p> <p><b>19:30-20:20</b> TABATA R3FORM</p> <p><b>20:30-21:10</b> R3FORM</p>	<p><b>17:40-18:30</b> MINI CLASS FUNZIONALE</p>		

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
AM						<p><b>10:00-10:50</b> FUNCTIONAL FITNESS</p> <p><b>11:00-11:50</b> FUNCTIONAL FITNESS</p>
LUNCH	<p><b>12:40-13:30</b> PILATES MAT.</p>	<p><b>13:00-13:50</b> ALLENAMENTO GRAVIDANZA</p>	<p><b>12:40-13:30</b> PILATES MAT.</p>	<p><b>13:00-13:50</b> ALLENAMENTO GRAVIDANZA</p>		
PM	<p><b>19:10-20:00</b> PILATES MAT.</p>	<p><b>17:15-18:05</b> FIT REVOLUTION</p> <p><b>18:15 -19:05</b> POSTURAL TRAINING</p> <p><b>19:15-20:05</b> FIT REVOLUTION</p>	<p><b>17:30-18:20</b> FUNCTIONAL FITNESS</p> <p><b>18:30-19:20</b> FUNCTIONAL FITNESS</p> <p><b>19:30-20:20</b> FUNCTIONAL FITNESS</p>	<p><b>18:30-19:20</b> POSTURAL TRAINING</p> <p><b>19:30-20:20</b> PILATES FIT</p>		

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
AM	<p><b>7:00-7:50</b> R3FORM</p> <p><b>8:00-8:50</b> R3FORM</p> <p><b>9:00-9:50</b> R3FORM</p> <p><b>10:00-10:50</b> R3FORM</p>	<p><b>7:10-8:00</b> R3FORM</p> <p><b>9:10-10:00</b> R3FORM</p> <p><b>10:10-11:00</b> BEGINNERS R3FORM</p>	<p><b>7:00-7:50</b> R3FORM</p> <p><b>9:00-9:50</b> R3FORM</p>	<p><b>6:10-7:00</b> R3FORM</p> <p><b>7:10-8:00</b> R3FORM</p> <p><b>8:10-9:00</b> R3FORM</p> <p><b>9:10-10:00</b> R3FORM</p> <p><b>10:10-11:00</b> R3FORM</p>	<p><b>6:55-7:45</b> R3FORM</p> <p><b>11:20-12:10</b> R3FORM</p>	<p><b>8:30-9:20</b> R3FORM</p> <p><b>9:30-10:20</b> R3FORM</p> <p><b>10:30-11:20</b> R3FORM</p>
LUNCH	<p><b>12:45-13:35</b> R3FORM</p>	<p><b>13:00-13:50</b> R3FORM</p>	<p><b>12:40-13:30</b> R3FORM</p>	<p><b>13:10-14:00</b> R3FORM</p>	<p><b>12:15-13:05</b> R3FORM</p> <p><b>13:10-14:00</b> R3FORM</p>	
PM	<p><b>17:30-18:30</b> R3FORM</p> <p><b>18:30-19:20</b> R3FORM</p> <p><b>19:30-20:20</b> R3FORM</p> <p><b>20:30-21:20</b> R3FORM</p>	<p><b>16:30-17:20</b> R3FORM</p> <p><b>17:30-18:20</b> R3FORM</p> <p><b>18:30-19:20</b> R3FORM</p> <p><b>19:30-20:20</b> R3FORM</p>	<p><b>17:00-17:50</b> BEGINNERS R3FORM</p> <p><b>18:00-18:50</b> R3FORM</p> <p><b>19:00-19:50</b> R3FORM</p>	<p><b>17:30-18:20</b> R3FORM</p> <p><b>18:30-19:20</b> PILATES MAT.</p> <p><b>19:30-20:20</b> PILATES MAT.</p> <p><b>20:30-21:20</b> R3FORM</p>	<p><b>14:50-15:40</b> R3FORM</p> <p><b>18:00-18:50</b> PILATES MAT.</p> <p><b>19:00-19:50</b> R3FORM</p>	

# CASTELFRANCO

R3FORM



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	
AM	<p><b>7:00 - 7:50</b> STRONG CORE BASE</p> <p><b>8:00 - 8:50</b> STRONG CORE INTERMEDIO</p> <p><b>9:00 - 9:50</b> SUPER BOOTY BASE</p> <p><b>10:00 - 10:50</b> SUPER BOOTY INTERMEDIO</p> <p><b>11:00 - 11:50</b> SUPER BOOTY BASE</p>	<p><b>8:00 - 8:50</b> TOTAL BODY INTERMEDIO</p> <p><b>9:00 - 9:50</b> TOTAL BODY BASE</p> <p><b>10:00 - 10:50</b> STRETCH FLOW INTERMEDIO</p> <p><b>11:00 - 11:50</b> TOTAL BODY BASE</p>			<p><b>7:00 - 7:50</b> LEGS ON FIRE BASE</p> <p><b>8:00 - 8:50</b> LEGS ON FIRE INTERMEDIO</p> <p><b>9:00 - 9:50</b> LEGS ON FIRE AVANZATO</p> <p><b>10:00 - 10:50</b> STRONG SPINE BASE</p> <p><b>11:00 - 11:50</b> STRONG SPINE AVANZATO</p>		<p><b>9:00 - 9:50</b> TOTAL BODY BASE</p> <p><b>10:00 - 10:50</b> TOTAL BODY BASE</p>
LUNCH		<p><b>13:00 - 13:50</b> TOTAL BODY BASE</p>		<p><b>12:00 - 12:50</b> LEGS ON FIRE BASE</p> <p><b>13:00 - 13:50</b> LEGS ON FIRE BASE</p>	<p><b>13:00 - 13:50</b> STRONG CORE INTERMEDIO</p>		
PM	<p><b>18:00 - 18:50</b> SUPER BOOTY BASE</p> <p><b>19:00 - 19:50</b> SUPER BOOTY INTERMEDIO</p> <p><b>20:00 - 20:50</b> STRONG CORE INTERMEDIO</p>	<p><b>14:00 - 14:50</b> TOTAL BODY INTERMEDIO</p> <p><b>17:00 - 17:50</b> STRETCH FLOW INTERMEDIO</p> <p><b>18:00 - 18:50</b> TOTAL BODY BASE</p> <p><b>19:00 - 19:50</b> TOTAL BODY INTERMEDIO</p> <p><b>20:00 - 20:50</b> TOTAL BODY AVANZATO</p>	<p><b>14:00 - 14:50</b> STRONG SPINE BASE</p> <p><b>15:00 - 15:50</b> STRONG SPINE INTERMEDIO</p> <p><b>16:00 - 16:50</b> STRONG SPINE BASE</p> <p><b>17:00 - 17:50</b> STRONG SPINE INTERMEDIO</p> <p><b>18:00 - 18:50</b> STRONG SPINE BASE</p> <p><b>19:00 - 19:50</b> STRONG SPINE INTERMEDIO</p> <p><b>20:00 - 20:50</b> STRONG SPINE AVANZATO</p>	<p><b>14:00 - 14:50</b> STRONG SPINE BASE</p> <p><b>15:00 - 15:50</b> LEGS ON FIRE INTERMEDIO</p> <p><b>16:00 - 16:50</b> LEGS ON FIRE   BASE</p> <p><b>17:00 - 17:50</b> LEGS ON FIRE   BASE</p> <p><b>18:00 - 18:50</b> STRETCH FLOW INTERMEDIO</p> <p><b>19:00 - 19:50</b> LEGS ON FIRE INTERMEDIO</p> <p><b>20:00 - 20:50</b> TOTAL BODY AVANZATO</p>	<p><b>14:00 - 14:50</b> STRETCH FLOW INTERMEDIO</p> <p><b>15:00 - 15:50</b> STRETCH FLOWBASE</p>		

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
AM			<p><b>9:00 - 9:50</b> TOTAL BODY REFORM</p> <p><b>10:00 - 10:50</b> STRONG SPINE REFORM</p> <p><b>11:00 - 11:50</b> STRONG SPINE REFORM</p>		<p><b>7:30 - 8:20</b> TOTAL BODY REFORM</p> <p><b>8:30 - 9:20</b> TOTAL BODY REFORM</p> <p><b>9:30 - 10:20</b> STRETCH FLOW REFORM</p> <p><b>10:30 - 11:20</b> STRETCH FLOW REFORM</p>	
LUNCH	<p><b>12:00 - 12:50</b> TOTAL BODY REFORM</p> <p><b>13:00 - 13:50</b> TOTAL BODY REFORM</p>		<p><b>12:00 - 12:50</b> TOTAL BODY REFORM</p> <p><b>13:00 - 13:50</b> TOTAL BODY REFORM</p>			
PM	<p><b>14:00 - 14:50</b> STRONG SPINE REFORM</p> <p><b>16:00 - 16:50</b> TOTAL BODY REFORM</p> <p><b>17:00 - 17:50</b> STRETCH FLOW REFORM</p> <p><b>18:00 - 18:50</b> STRETCH FLOW REFORM</p> <p><b>19:00 - 19:50</b> TOTAL BODY REFORM</p>		<p><b>14:00 - 14:50</b> STRONG SPINE REFORM</p> <p><b>16:00 - 16:50</b> STRONG SPINE REFORM</p> <p><b>17:00 - 17:50</b> TOTAL BODY REFORM</p>		<p><b>16:00 - 16:50</b> STRONG SPINE REFORM</p> <p><b>17:00 - 17:50</b> STRONG SPINE REFORM</p> <p><b>18:00 - 18:50</b> TOTAL BODY REFORM</p>	