

PLANNING 2020

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
9:00	POSTURALE ADRIANA	9:30	PILATES MATWORK FEDERICA	9:00	POSTURALE ADRIANA			9:00	POSTURALE ADRIANA		
9:00	ACQUAGYM ALESSANDRA	9:30	ACQUAGYM A. ALTA GIOIA	9:00	ACQUAGYM ALESSANDRA	9:30	PILATES MATWORK FEDERICA	9:00	*ACQUAFLUID ALESSANDRA	11:00	*INDOOR CYCLING MAC ITALIA
9:30	RIZING PROGRAM FEDERICA	10:20	ACQUAPILATES PATRIZIA	9:30	STEP METABOLICO FEDERICA	9:30	RIZING PROGRAM GIOIA	9:30	TOTAL BODY WORKOUT FEDERICA	11:00	ACQUAGYM A ROTAZIONE
10:00	*HYDROBIKE ILARIA	10:30	ACQUACIRCUIT GIOIA	10:00	*HYDROBIKE ALESSANDRA	10:30	ACQUAGYM A. ALTA GIOIA	10:00	*HYDROBIKE ILARIA	12:00	ZUMBA GIUSEPPE
13:30	TONIFICAZIONE GIUSEPPE	11:30	ZUMBA GIUSEPPE			11:30	ZUMBA GIUSEPPE	13:30	TONIFICAZIONE GIUSEPPE	15:30	KARATE LUIGI
14:30	ACQUACIRCUIT TIZIANA	12:00	HYDROBIKE CATIA	14:30	ACQUATONE TIZIANA	12:00	HYDROBIKE CATIA	14:30	ACQUACIRCUIT TIZIANA	16:30	KARATE LUIGI
17:00	TOTAL BODY TIZIANA	13:30	ACQUAGYM TIZIANA	17:00	TOTAL BODY TIZIANA	13:30	ACQUAGYM TIZIANA	17:00	TOTAL BODY TIZIANA	17:30	KARATE LUIGI
17:00	KICK BOXING JR. SANDRO	17:00	DANZA FITNESS DANIELA	17:00	KICK BOXING JR. SANDRO	17:00	DANZA FITNESS DANIELA	17:00	KICK BOXING JR. SANDRO		
18:00	ACQUANIKE SANDRO	18:00	KARATE LUIGI	18:00	KICK BOXING SANDRO	18:00	KARATE LUIGI	18:00	KICK BOXING SANDRO	DOMENICA	
18:00	HIT BRUCIAGRASSI FRANCESCA	18:00	POSTURALE DANIELA	18:00	ACQUACIRCUIT TIZIANA	18:00	POSTURALE DANIELA	18:00	HIT BRUCIAGRASSI FRANCESCA		
18:00	KICK BOXING SANDRO			18:00	TOTAL BODY FRANCESCA			18:00	ACQUAFLUID TIZIANA	12:00	ACQUACIRCUIT A ROTAZIONE
18:30	PILATES ADRIANA	18:30	HYDROBIKE CATIA	18:45	PILATES ADRIANA	18:30	*HYDROBIKE MARIANGELA	18:45	PILATES ADRIANA		
19:00	*INDOOR CYCLING MAC ITALIA	19:00	FUNCTIONAL TR. GIUSEPPE	19:00	*INDOOR CYCLING MAC ITALIA	19:00	FUNCTIONAL TR. GIUSEPPE	19:00	*INDOOR CYCLING MAC ITALIA		
19:00	KICK BOXING SANDRO	19:00	KARATE LUIGI	19:00	KICK BOXING SANDRO	19:00	KARATE LUIGI	19:00	KICK BOXING SANDRO		
		19:30	HYDROGYM CATIA	19:00	HYDROBIKE ILARIA	19:30	ACQUACIRCUIT MARIANGELA				
		20:00	KARATE LUIGI			20:00	KARATE LUIGI				

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO LIBERO	08:00 - 20:30	08:00 - 20:30	08:00 - 20:30	08:00 - 20:30	08:00 - 20:30	08:00 - 15:30	09:00 - 13:30
SALA PESI	07:30 - 21:30	07:30 - 21:30	07:30 - 21:30	07:30 - 21:30	07:30 - 21:30	08:00 - 18:30	09:00 - 13:30
ORARIO CENTRO SPORTIVO	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	08:00 - 19:00	09:00 - 14:00

LEGENDA:

SALA 1
SALA 2
SALA ARTI MARZIALI
INDOOR CYCLING
***CORSI A PRENOTAZIONE**

Puoi prenotarti chiamando il numero +39 06 2278 9239
oppure scrivendoci su whatsapp al numero +39 345 0371507