

PLANNING

In vigore dal 13 Maggio

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:25	POSTURALE Riccardo	08:40 PILATES Francesca	08:25 POSTURAL ROLLER Francesca	08:40 PILATES Francesca	08:25 POSTURALE Riccardo	08:30 HYDROBIKE/ ACQUAGYM A rotazione
09:00	ACQUAGYM ACQUA ALTA Gioia	09:00 ZUMBA Giuseppe	09:00 ACQUA TABATA ACQUA ALTA Gioia	09:00 YOGA Germana	09:00 ACQUAGYM ACQUA ALTA Gioia	09:00 STRETCH &TONE A rotazione
09:20	TOTAL BODY Gianmarco	09:00 ACQUAGYM Francesco	09:20 ABS Gianmarco	09:00 HYDROBIKE Ivan	09:20 POWER GAG Fabiana	
10:00	HYDROBIKE Gioia	10:00 YOGA Germana	10:00 ACQUACIRCUITO Gioia	10:00 ZUMBA Giuseppe	10:00 PANTS TO SLIM Gioia	
10:15	POSTURALE Gianmarco	10:00 MOBILITY Giuseppe	10:15 GAG Gianmarco	10:00 ACQUAGYM Ivan	10:15 PILATES Fabiana	
11:00	ACQUAGYM ACQUA ALTA Gioia	10:00 HYDROBIKE Francesco	11:00 ACQUAGYM ACQUA ALTA Gioia	10:00 STRETCHING Giorgia	11:00 ACQUA TABATA ACQUA ALTA Gioia	
			11:20 STRETCH &TONE Giuseppe			
13:30	JIU-JITSU	11:00 INTERTRAINING Ivan	13:30 JIU-JITSU	11:00 ACQUA ZUMBA Giuseppe	13:30 JIU-JITSU	
13:35	HYDROBIKE Ivan	13:30 JIU-JITSU	13:35 ACQUA FUSION Cristina	13:30 JIU-JITSU	13:35 PANTS TO SLIM Cristina	
14:30	STEP COREOGRAFICO Fabio	13:35 ACQUAGYM Ivan	14:30 STEP COREOGRAFICO Fabio	13:35 HYDROBIKE Ivan	14:30 STEP COREOGRAFICO Fabio	13:30 JIU-JITSU

16:00	POSTURALE Antonella	16:00 STRETCH &TONE Giuseppe	16:00 POSTURAL ROLLER Antonella	16:00 STRETCH &TONE Giuseppe	16:00 POSTURALE Antonella
16:00	YOGA Germana		16:00 YOGA Germana		17:00 FLEX&TONE Antonella
16:50	PILATES Fabiana		16:50 PILATES Fabiana		18:00 FUNZIONALE Marco
17:00	BODY WEIGHT Antonella	17:00 LADY B Giuseppe	17:00 CIRCUITO Antonella	17:00 TOTAL BODY Giuseppe	
18:10	FUNZIONALE Marco	18:00 POSTURALE Gianmarco	18:00 KICK BOXING	18:00 POSTURALE Gianmarco	18:00 KICK BOXING
18:00	KICK BOXING	18:00 ZUMBA Giuseppe	18:00 ACQUAGYM Francesco	18:00 ZUMBA Giuseppe	18:00 ACQUAGYM Marco
18:00	PANTS TO SLIM Cristina	18:00 HYDROBIKE Marco	18:00 TOTAL BODY FUNZIONALE Antonella	18:20 ACQUAGYM Marco	19:00 HYDROBIKE Marco
19:00	ACQUACIRCUITO Cristina	19:00 MILITARY WORKOUT Gianmarco	19:00 HYDROBIKE Beatrice	19:00 MPM STRONG Gianmarco	19:00 HIIT TRAINING Marco
19:00	KICK BOXING	19:00 ACQUAGYM Marco	19:00 FUNCTIONAL TRAINING Marco		19:00 KICK BOXING
19:05	TRX KB Marco	19:00 INDOOR CYCLING	19:00 KICK BOXING	19:00 INDOOR CYCLING	19:00 INDOOR CYCLING
20:15	JIU-JITSU	19:30 JIU-JITSU	20:15 JIU-JITSU	19:30 JIU-JITSU	20:15 JIU-JITSU

OLISTICO
FUNZIONALE
TONIFICAZIONE
CARDIO
ARTE MARZIALE
FITNESS IN ACQUA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ORARIO SEGRETARIA	08:00 - 21:00	08:00 - 21:00	08:00 - 21:00	08:00 - 21:00	08:00 - 21:00	08:00 - 19:30	08:00 - 19:30
SALA PESI	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 19:30	07:30 - 19:30
NUOTO LIBERO	08:00 - 19:30	08:00 - 19:30	08:00 - 19:30	08:00 - 19:30	08:00 - 19:30	08:00 - 14:00	08:00 - 13:00

