

PLANNING

In vigore dal 4 al 9 Dicembre

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 POSTURALE Federica		08:25 ABS Federica	08:40 PILATES Federica	08:30 POSTURAL ROLLER Federica	08:30 HYDROBIKE A rotazione
09:20 JUST FIT Federica	09:00 ZUMBA Giuseppe	09:00 ACQUA TABATA ACQUA ALTA Gioia	09:00 YOGA Germana	09:00 ACQUAGYM ACQUA ALTA Gioia	09:00 STRETCHING Gianmarco
09:40 HYDROBIKE Gioia	09:00 ACQUAGYM Francesco	09:15 ABS Federica	09:00 HYDROBIKE Ivan	09:20 STEP&TONE Federica	
10:10 POSTURALE Federica	10:00 YOGA Germana	10:00 ACQUACIRCUITO Gioia	10:00 ZUMBA Giuseppe	10:00 PANTS TO SLIM Gioia	
10:40 ACQUAGYM ACQUA ALTA Gioia	10:00 STRETCH &TONE Giuseppe	10:05 POWER GAG Federica	10:00 ACQUAGYM Ivan	10:10 POSTURAL ROLLER Federica	
	10:00 HYDROBIKE Francesco	11:00 ACQUAGYM ACQUA ALTA Gioia	11:00 ACQUA ZUMBA Giuseppe	11:00 ACQUA TABATA ACQUA ALTA Gioia	11:00 INDOOR CYCLING
13:30 JIU-JITSU	11:00 INTERTRAINING Ivan	13:30 JIU-JITSU		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 METABOLICO Fabio	13:35 ACQUAGYM Ivan	14:30 STEP METABOLICO Fabio	13:35 HYDROBIKE Ivan	14:30 STEP METABOLICO 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	18:00 POSTURALE Antonella
18:00 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 TRX KB Marco	18:00 ZUMBA Giuseppe	18:00 ACQUAGYM Ilenia
18:00 HYDROBIKE Cristina	18:00 ACQUAGYM Ilenia	18:00 TOTAL BODY FUNZIONALE Antonella	18:20 ACQUAGYM Marco	19:00 HYDROBIKE Ilenia
19:00 ACQUA FIT Cristina	19:00 MILITARY WORKOUT Gianmarco	19:00 HYDROBIKE Beatrice		19:00 HIIT TRAINING Marco
19:00 KICK BOXING	19:00 HYDROBIKE Ilenia	19:00 FUNCTIONAL TRAINING Marco	19:00 MPM STRONG Gianmarco	19:00 KICK BOXING
19:00 TRX KB Marco	19:00 INDOOR CYCLING	19:00 KICK BOXING	19:00 INDOOR CYCLING	19:00 INDOOR CYCLING
	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 SEGRETERIA	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 PESTI	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

