



PLANNING FITNESS 23-24

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
07:30	GROUP CYCLING SALA GC		07:30 GROUP CYCLING SALA GC		07:30 GROUP CYCLING SALA GC		
		08:30 KINSTRETCH SALA A		08:30 KINSTRETCH SALA A		11:00 CYCLEX SALA GC	
09:30	MULTIFUNZIONALE SALA B	09:30 GINNASTICA DOLCE SALA A	09:30 MULTIFUNZIONALE SALA B	09:30 GINNASTICA DOLCE SALA A	09:30 MULTIFUNZIONALE SALA B	11:00 TONIFICAZIONE SALA A	
09:30	PILATES SALA A		09:30 PILATES SALA A		09:30 PILATES SALA A	12:00 PILATES SALA A	
10:30	POSTURAL STRETCH SALA A	10:30 TONIFICAZIONE SALA A	10:30 POSTURAL STRETCH SALA A	10:30 TONIFICAZIONE SALA A	10:30 POSTURAL STRETCH SALA A	13:00 AQUAGYM	
11:30	POSTURAL STRETCH SALA A	11:30 ACQUAGYM	11:30 POSTURAL STRETCH SALA A	11:30 ACQUAGYM	11:30 POSTURAL STRETCH SALA A	DOMENICA	
11:30	AQUAFIT A.ALTA	12:30 CIRCUIT TRAINING SALA A	11:30 AQUAFIT A.ALTA	12:30 CIRCUIT TRAINING SALA A	11:30 AQUAFIT A.ALTA	10:00 FITNESS A ROTAZIONE A PARTIRE DALL'08/10	
12:30	TOTAL BODY SALA A		12:30 TOTAL BODY SALA A		12:30 TOTAL BODY SALA A	11:00 HYDROBIKE	
13:30	PUMP SALA A	13:30 PILATES SALA A	13:30 G.A.G. SALA A	13:30 PILATES SALA A	13:30 INTERVAL TRAINING SALA A	12:00 AQUAGYM	
13:30	AQUAGYM	13:30 HYDROBIKE	13:30 AQUAGYM	13:30 HYDROBIKE	13:30 AQUAGYM		
		13:30 GROUP CYCLING SALA GC		13:30 GROUP CYCLING SALA GC			
17:45	POSTURAL TONE SALA A		17:45 POSTURAL TONE SALA A		17:45 POSTURAL TONE SALA A		
18:30	FUNCTIONAL TRAINING SALA PESI	18:00 POSTURALE SALA B	18:30 FUNCTIONAL TRAINING SALA PESI	18:00 POSTURALE SALA B	18:30 FUNCTIONAL TRAINING SALA PESI		
18:30	GROUP CYCLING SALA GC	18:30 FULL BODY WORKOUT SALA A	18:30 GROUP CYCLING SALA GC	18:30 FULL BODY WORKOUT SALA A	18:30 GROUP CYCLING SALA GC		
18:45	TOTAL BODY SALA A	18:30 GROUP CYCLING SALA GC	18:45 H.I.I.T. SALA A	18:30 GROUP CYCLING SALA GC	18:45 TOTAL BODY SALA A		
19:00	AQUAGYM	19:00 PILATES POWER & FLEX SALA B	19:00 HYDROBIKE	19:00 PILATES POWER & FLEX SALA B			
19:30	FUNCTIONAL TRAINING SALA PESI		19:30 FUNCTIONAL TRAINING SALA PESI	19:00 AQUAGYM	19:30 FUNCTIONAL TRAINING SALA PESI		

LE LEZIONI DURANO 50 MINUTI E SONO A PRENOTAZIONE

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL PIANO ORARIO ATTIVITÀ CON CONGRUO PREAVVISO

TONIFICAZIONE	CARDIO VASCOLARE	FUNZIONALE	OLISTICO	MULTIDISCIPLINARE	COREOGRAFICO	FITNESS IN ACQUA
---------------	------------------	------------	----------	-------------------	--------------	------------------

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO LIBERO	07:30 - 14:30 19:00 - 20:30	07:30 - 14:30 19:00 - 20:30	07:30 - 14:30 19:00 - 20:30	07:30 - 14:30 19:00 - 20:30	07:30 - 14:30 19:00 - 20:30	08:00 - 14:00 16:30 - 19:00	08:00 - 14:00
SALA PESI	07:15 - 21:30	07:15 - 21:30	07:15 - 21:30	07:15 - 21:30	07:15 - 21:30	08:00 - 19:00	08:00 - 14:00