

LUNEDÌ

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
07:30	SIMONA	CORPO LIBERO	A/B
08:30	RICCARDO	GYM MUSIC	D
08:30	DANIELE	FUNCTIONAL CIRCUIT/TRX	A/B
08:30	DOUGLAS	ZUMBA	BAR
08:30	SIMONA	STRIDING (#)	C
09:30	ALESSIA	GINN. MORBIDA	B
09:30	DOUGLAS	ZUMBA	BAR
09:30	SIMONA	STRETCHING	D
09:30	RICCARDO	POWER STRETCH	A
10:20	RICCARDO	GAG	A/B
11:15	ALICE	CORPO LIBERO/GAG	A/B
12:05	CLAUDIA	ANUSARA YOGA	A/B
13:30	ALICE	TOTAL BODY	A/B
13:30	FLAVIO R.	INDOOR CYCLING (#)	C
13:30	ELISABETTA	STRETCHING	D

LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA

17:35	CLAUDIA C.	CORPO LIBERO/GAG	A/B
18:30	GIULIA	PILATES	B
18:30	DANIELE	STEP TONE	A
18:30	GIUSEPPE	STRIDING (#)	C
19:10	CLAUDIA C.	POWER BODY	BAR
19:30	FLAVIO F.	STRECH & TONE	A/B
19:30	PATRIZIA P.	INDOOR CYCLING (#)	C
20:25	PIERPAOLO	PRE-PUGILISTICA	A/B

MARTEDÌ

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
7:30	SIMONA	CORPO LIBERO	A/B
8:30	ELISABETTA	ARM BODY SCULPT	A/B
8:30	SIMONA	PILATES	D
9:30	ALESSIA	POSTURALE	A/B
9:30	ELISABETTA	STRETCH & TONE	D
10:00	ADEMARO	CORE & GLUTEOS	BAR
10:20	ALESSIA	POSTURALE	A/B
10:20	ALBA	BALLO E GINNASTICA	D
11:10	ALBA	RITMO DEL RESPIRO	D
11:20	BARBARA	GAG	A/B
12:15	GIULIA	PILATES	A/B
13:30	ERMANNNO	PILATES	D
13:30	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	A/B
13:30	VITO	INDOOR CYCLING (#)	C

LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA

16:30	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	A/B
17:30	MAURIZIO	TOTAL BODY WORKOUT	A/B
18:30	ADEMARO	DYNAMIC POWER	A/B
18:45	CRISTINA	STRIDING	C
19:30	MAURIZIO	TOTAL BODY	D
19:30	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	A/B
19:45	CRISTINA	INDOOR CYCLING (#)	C
20:00	SANDRO	CORPO LIBERO	C ESTERNO/D

MERCOLEDÌ

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
07:30	CLAUDIA C.	BODY ARM	A/B
08:30	RICCARDO	CORPO LIBERO	D
08:30	DOUGLAS	ZUMBA	BAR
08:30	SIMONA	STRIDING (#)	C
08:30	DANIELE	FUNCTIONAL CIRCUIT	A/B
09:30	ALESSIA	GINN. MORBIDA	B
09:30	DOUGLAS	ZUMBA	BAR
09:30	SIMONA	STRETCHING	D
09:30	RICCARDO	POWER STRETCH	A
10:20	RICCARDO	GAG	A/B
11:15	ALICE	TONE UP	A/B
12:05	CLAUDIA	ANUSARA YOGA	A/B
13:30	ALICE	TOTAL BODY	A/B
13:30	FLAVIO R.	INDOOR CYCLING (#)	C
13:30	ELISABETTA	STRETCHING	D

LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA

17:35	SIMONA	TOTAL BODY CONDITIONING	A/B
18:30	DANIELE	TRX (#)	A
18:30	STEFANO A.	STRIDING (#)	C
18:30	SIMONA	GAG	B
18:30	GIULIA	PILATES	D
19:15	CLAUDIA	ANUSARA YOGA	BAR
19:30	DANIELE	TRX (#)	A
19:30	CLAUDIA C.	POWER BODY	B
19:30	GIULIA	PILATES	D
19:30	STEFANO A.	INDOOR CYCLING (#)	C
20:25	PIERPAOLO	PRE-PUGILISTICA	A/B

GIOVEDÌ

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
7:30	SIMONA	CORPO LIBERO	A/B
8:30	ELISABETTA	G A G	A/B
8:30	SIMONA	PILATES	D
9:30	ELISABETTA	STRETCH & TONE	D
9:30	ALESSIA	POSTURALE	A/B
10:00	ADEMARO	CORE & CLUTEOS	BAR
10:20	ALESSIA	POSTURALE	A/B
10:20	ALBA	BALLO E GINNASTICA	D
11:10	ALBA	RITMO DEL RESPIRO	D
11:20	BARBARA	GAG	A/B
12:15	GIULIA	PILATES	A/B
13:30	ERMANNNO	PILATES	D
13:30	STEFANO A.	INDOOR CYCLING (#)	C
13:30	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	A/B

LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA

16:30	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	B
17:35	MAURIZIO	TOTAL BODY WORKOUT	B
18:30	ADEMARO	DYNAMIC POWER	A/B
18:45	CRISTINA	STRIDING (#)	C
19:30	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	A/B
19:45	CRISTINA	INDOOR CYCLING (#)	C
20:00	SANDRO	CORPO LIBERO	C ESTERNO/D

VENERDÌ

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
07:30	CLAUDIA C.	BODY ARMONY	A/B
08:30	RICCARDO	GYM MUSIC	D
08:30	DANIELE	FUNCTIONAL CIRCUIT/TRX	A/B
08:30	DOUGLAS	LATIN DANCE	BAR
09:30	RICCARDO	POWER STRETCH	A/B
09:30	ALICE	STRETCHING	D
09:30	DOUGLAS	LATIN DANCE	BAR
10:20	RICCARDO	G A G	A/B
11:15	ALICE	TOTAL BODY	A/B
12:05	CLAUDIA	ANUSARA YOGA	A/B
13:30	ALICE	TOTAL BODY	A/B
13:30	FLAVIO R.	INDOOR CYCLING (#)	C
13:30	ELISABETTA	STRETCHING	D

LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA

17:30	CLAUDIA C.	CORPO LIBERO/GAG	A/B
18:30	DANIELE	TRX (#)	A
18:30	LUCA	POWER BODY	B
18:30	GIULIA	PILATES	D
19:30	DANIELE	TRX (#)	A
19:30	LUCA	POWER FUSION	D
19:30	FLAVIO F.	STRECH & TONE	B
19:30	GIULIA	PILATES	BAR
20:00	SANDRO	CORPO LIBERO	C ESTERNO/D
20:25	PIERPAOLO	PRE-PUGILISTICA	A/B

SABATO

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
09:30	ADEMARO	TOTAL BODY	A/B
10:45	CRISTINA	STRIDING (#)	C
11:00	BARBARA	GAG	D
11:20	GIULIA	PILATES	A/B
12:00	BARBARA	TOTAL BODY	D
12:25	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	A/B
13:00	FABIO C.	INDOOR CYCLING (#)	C

DOMENICA

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
10:45	A ROTAZIONE	T. B. C. - G. A. G.	A/B
11:30	A ROTAZIONE	LEZIONE A ROTAZIONE	C
12:00	A ROTAZIONE	INDOOR CYCLING (#)	D

PER LE MODALITÀ DI FREQUENZA E L'UTILIZZO DELLE STRUTTURE SI RIMANDA AGLI APPOSITI REGOLAMENTI.

(#) LEZIONI CON PRENOTAZIONE IN CASO DI MANCANZA DI POSTI IN UN DETERMINATO ORARIO IL SOCIO POTRÀ PARTECIPARE AD ALTRA ATTIVITÀ O ATTENDERE UN ORARIO SUCCESSIVO.

A SETTEMBRE, GIUGNO E A LUGLIO IL PIANO ORARIO SARÀ RIDOTTO. LA DIREZIONE SI RISERVA DI EFFETTUARE VARIAZIONI AGLI ORARI E AL PIANO DELLE LEZIONI.

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
ORARIO VASCA	GRANDE PICCOLA		GRANDE PICCOLA		GRANDE PICCOLA		GRANDE PICCOLA		GRANDE PICCOLA		GRANDE PICCOLA		GRANDE PICCOLA	
09:10 - 10:00 *											DREN UP FRANCESCA			
11:00 - 11:50 *	AQUA CARDIO MARINA													ACQUA GYM A ROTAZIONE
11:50 - 12:40 *												HYDROBIKE PIERO		
12:15 - 13:05 *		AQUAGAG PAMELA	DREN UP FRANCESCA	HYDROBIKE ALICE		AQUA TONE PAMELA	AQUA CARDIO MARINA	HYDROBIKE ALICE		AQUA TONE PAMELA				HYDROBIKE A ROTAZIONE
12:50 - 13:40 *												AQUA TONE PIERO		
13:15 - 14:05 *		HYDROBIKE GIANLUCA						HYDROBIKE GIANLUCA				HYDROBIKE GIANLUCA		
13:30 - 14:20 *	AQUA CARDIO PAMELA		DREN UP FRANCESCA		AQUA CARDIO PAMELA			HYDROGYM CIRCUIT ALICE	AQUA CARDIO PAMELA					
18:20 - 19:10		AQUA TRAINING FEDERICA		HYDROBIKE PIERO		AQUA TRAINING FEDERICA		HYDROBIKE DAVID		AQUA TONE PIERO				
19:20 - 20:10		HYDROBIKE FEDERICA		AQUA TONE PIERO		HYDROBIKE FEDERICA		AQUA TONE DAVID		HYDROBIKE PIERO				
NUOTO	11:00/15:00*		07:00/08:00*		07:00/08:00*		11:50/15:00*		07:00/08:00*		08:30/14:30*		08:30/13:30*	
	19:50/22:00		11:50/14:30*		12:15/14:30*		19:50/22:00		12:15/14:30*					
			19:50/21:30		19:50/22:00				19:50/21:30					
RELAX TRAINING		08:15/12:00*		07:00/12:00*		07:00/08:00*		08:15/12:00*		07:00/08:00*		08:30/09:30*		08:30/12:00
		14:10/15:00*		14:20/15:00*		14:10/15:00*		14:20/15:00*		14:10/15:00*		14:10/15:00*	N. FAMIGLIA	09:45/12:00
												16:30/19:00		
SAUNA & IDROMASSAGGIO	09:00/14:30*		07:00/14:30*		12:15/14:30*		09:00/14:30*		12:15/14:30*		08:30/14:30*		08:30/13:30*	
	14:30/22:00		14:30/21:30		14:30/22:00		14:30/22:00		14:30/21:30		14:30/19:00			
LEGENDA: # LEZIONI A PRENOTAZIONE * ORARIO OPEN MATTINA														
A DISPOSIZIONE DEGLI ASSOCIATI														
PISTA DI ATLETICA LEGGERA E PERCORSO VITA ATTREZZATO	18:00/21:30		18:00/21:30		18:00/21:30		18:00/21:30		18:00/21:30		18:00/21:30		14:30/19:00	08:30/13:30