

PLANNING DELLE LEZIONI 2017-2018

LUNEDI' (7.00-22.00)			
8.35-9.25	total body	Romina	F
9.25-10.15	stretching/g.a.g.	Romina	F
10.20-11.10	cross training	Max	S
10.45-11.35	g.posturale	Maria	F
10.45-11.35	acquagym	Romina	P
11.40-12.30	g.posturale	Maria	F
13.25-14.15	total body	Marco	F
14.20-15.10	acquagym	Marco	P
18.25-19.15	g.a.g.	Marco	F
19.15-20.05	total body	Maria	F
19.20-20.10	acquagym	Marco	P
19.25-20.15	all.funzionale	Pietro	S
20.10-21.00	g.posturale	Maria	F

GIOVEDI' (7.00-22.00)			
8.35-9.10	pilates	Fabiana	F
8.45-9.35	power gym	Marco	S
9.10-10.00	postural stretching	Fabiana	F
10.00-10.50	coreo step & tone	Fabiana	F
11.00-11.50	acquagym	Fabiana	P
11.00-11.50	zumba fitness	William	F
13.25-14.15	group cycling	Simona A	S
14.20-15.10	pilates	Fabiana	F
18.25-19.15	coreo step & tone	Fabiana	F
19.20-20.10	total body	Simona T	F
19.20-20.10	group cycling	Luca	S
20.10-21.00	cross training	Max	F
20.20-21.10	acquagym	Simona T	P
20.25-21.15	zumba fitness	William	S
21.15-22.00	hiit workout	William	F

MARTEDI' (7.00-22.00)			
8.35-9.10	pilates	Fabiana	F
8.45-9.35	power gym	Marco	S
9.10-10.00	postural stretching	Fabiana	F
10.00-10.50	elastic slide & fit	Fabiana	F
11.00-11.50	acquagym	Fabiana	P
11.00-11.50	zumba fitness	William	F
13.25-14.15	group cycling	Simona A	S
14.20-15.10	pilates	Fabiana	F
18.25-19.15	elastic slide & fit	Fabiana	F
19.20-20.10	total body	Simona T	F
19.20-20.10	indoor cycling	Claudio	S
20.10-21.00	cross training	Max	F
20.20-21.10	acquagym	Simona T	P
20.25-21.15	zumba fitness	William	S
21.15-22.00	hiit workout	William	F

VENERDI' (7.00-22.00)			
8.35-9.25	total body	Romina	F
9.25-10.15	stretching/g.a.g.	Romina	F
10.20-11.10	cross training	Max	S
10.45-11.35	g.posturale	Maria	F
10.45-11.35	acquagym	Romina	P
11.40-12.30	g.posturale	Maria	F
13.25-13.50	crossout func.train.	Marco	S
13.25-14.15	acquagym	Romina	P
13.50-14.40	yoga	Romina V	F
18.25-19.15	g.a.g.	Marco	F
19.15-20.05	total body	Marco	F
19.00-19.50	acquagym	Maria	P
19.25-20.15	all.funzionale	Pietro	S
20.10-21.00	g.posturale	Maria	F

MERCOLEDI' (7.00-22.00)			
8.35-9.25	total body	Romina	F
9.25-10.15	stretching/g.a.g.	Romina	F
9.35-10.25	metabolic workout	Max	S
10.15-11.05	pilates	Romina	F
11.05-11.55	g.posturale	Maria	F
11.10-12.00	acquagym	Romina	P
11.55-12.45	g.posturale	Maria	F
13.25-14.15	total body	Marco	F
14.20-15.10	acquagym	Marco	P
18.25-19.15	g.a.g.	Maria	F
19.15-20.05	total body	Maria	F
19.20-20.10	acquagym	Samantha	P
20.10-21.00	yoga	Romina V	F
20.20-21.10	g.posturale	Maria	S

SABATO (8.30-20.00)			
9.30-10.20	pilates	Samantha	F
10.20-11.10	corpo libero	Marco	F
11.15-12.05	cross hiit	a rotazione	F
11.20-12.10	group cycling	Michele	S
11.30-12.20	acquagym	Marco	P
12.20-13.10	yoga	Romina V	F

DOMENICA (9.30-13.30)			
10.45-11.35	acquagym	a rotazione	P
10.45-11.35	group cycling	a rotazione	S
11.40-12.30	corpo libero	a rotazione	F

F = sala fitness; S = sala spin; P = piscina



la Direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro e la programmazione delle lezioni per esigenze tecnico-organizzative