

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
--------	--------	---------	-----------	---------	---------

FITNESS

08.30	Total Body Maura		Cardio B. W. Maura		Total Body Maura
09.30		Postural Stretch Dario		Postural Stretch Dario	
10.00	Definition Anna		Definition Anna		Definition Anna
10.30		Pilates Annarita		Pilates Annarita	
13.30	Interval Tone Dario		Interval Tone Dario		Kombat tone Dario
14.30		G.A.G. Training Anna		G.A.G. Training Anna	
17.00		Stretch & Balance Dario		Stretch & Balance Dario	
17.30	Pilates Annarita		Pilates Annarita		Pilates Annarita
18.00		Bodyfight Luca		Bodyfight Luca	
18.30	Prepugilistica Hiroschi		G.A.G. Maura		Prepugilistica Hiro
19.00		HDP Brucia Grassi Dario		HDP Brucia Grassi Dario	
19.30	G.A.G. Maura		Prepugilistica Hiroschi		G.A.G. Maura
20.00		Pilates Giulia		Pilates Giulia	

CROSS / FUNZIONALE 20 POSTI

09.00	Cross/funzionale Romina		Cross/funzionale Romina		Cross/funzionale Romina
10.30		Funzionale EMOM Dario		Funzionale AMRAP Dario	
13.30	Cross/funzionale Hiroschi		Cross/funzionale Hiroschi		Cross/funzionale Hiroschi
17.00		Kettlebell & Clubbell Luca		Kettlebell & Clubbell Luca	
18.30	Cross/funzionale Anna	Funzionale Anna	Cross/funzionale Hiroschi	Funzionale Anna	Cross/funzionale Anna
19.30	Cross/funzionale Hiroschi		Cross/funzionale Anna		Cross/funzionale Hiroschi

STRIDING 14 POSTI

09.30		Maria Pia		Maria Pia	
18.00	Maria Pia	Dario	Maria Pia	Dario	Maria Pia
19.00	Maria Pia		Maria Pia		Maria Pia

ROWING 10 POSTI

09.30	Daniela				Roberto
18.30	Silvio		Silvio		Silvio
19.00		Gianni		Gianni	
19.30	Silvio				
20.00					

LEZIONI IN ACQUA 16/24 POSTI

07.00	Circuit tabata Guido		Striding Guido		Idrobike Guido
08.30		Idrobike Fabio		Idrobike Fabio	
09.00	Idrobike striding Guido		Acqua/striding Guido		Idrobike Guido
10.00	Acquagym Guido	Acquagym Fabio	Acquagym Guido	Acquagym Fabio	Acquagym Guido
18.15					
18.45		idro/striding/circuit Guido		idro/striding/circuit Guido	
19.00	Acqua circuit Pamela		Sudarella Pamela		Acqua circuit Pamela
19.15					
19.30		Idrobike Fabio		Idrobike Fabio	

SABATO ORE 9.00 FUNZIONALE, 9.30 STRIDING, 10.00 PILATES, 11.00 CIRCUIT TRAINING, 11.15 ROWING

SALA PESI & CARDIO LUN/MER/VEN 6.30/22.30 - MAR/GIO 7.30/22.00 - SAB 8.30/18.00 - DOM 8.30/13.00

La direzione si riserva modifiche e cambiamenti degli orari delle lezioni, nel mese di agosto si svolgeranno solamente lezioni in acqua esclusa la settimana di Ferragosto

GIORNI DI CHIUSURA TOTALE DEL CENTRO: 25 dicembre 2024 - 01 gennaio 2025 - 31 marzo 2025