



# ORARIO CORSI SALA 1

06.92082699  
3458688145

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore
8:30	FUNZIONALE	Massimo				8:30	ATLETICA	Massimo				8:30	G.A.G.	Massimo			
9:30	TOTAL BODY	Domenico	9:00	YOGA	Gabriella	10:00	STRETCHING	Massimo	9:00	YOGA	Gabriella	9:30	HALF and HALF	Domenico	10:30	ZUMBA	Fulvia
10:30	POSTURALE (extra)	Simona C.	10:00	POSTURALE (extra)	Simona C.	10:30	POSTURALE (extra)	Simona C.	10:00	POSTURALE (extra)	Simona	10:30	POSTURALE (extra)	Simona C.	11:30	TAI CHI AVANZATO (extra)	
			11:00	G.A.G.	Domenico	11:30	PILATES	Ebru	11:00	G.A.G.	Domenico	11:30	PILATES	Ebru	11:50	TAI CHI PRINCIPIANI (extra)	
			12:00	TONIFICAZIONE	Simona C.				12:00	TONIFICAZIONE	Simona C.						
13:00	FUNZIONALE	Simona P.	13:00	PILATES	Antonio	13:00	FUNZIONALE	Simona P.	13:00	PILATES	Antonio	13:00	FUNZIONALE	Simona P.	13:00	FUNZIONALE	Giulio
14:00	PREPUGILISTICA	Federico				14:00	PREPUGILISTICA	Federico				14:00	PREPUGILISTICA	Federico			
						16:30	RUGBY TOTS (extra)										
17:00	POSTURALE (extra)	Simona C.	17:30	YOGA	Gabriella	17:15	RUGBY TOTS (extra)		17:30	YOGA	Gabriella	17:00	POSTURALE (extra)	Simona C.			
18:00	PILATES	Natalia	18:30	TOTAL BODY	Simona P.	18:00	POSTURALE (extra)	Simona C.	18:30	TOTAL BODY	Simona P.	18:00	PILATES	Natalia			
19:00	HARD TRAINING	Giulio	19:30	VIDEO DANCE	Domenico	19:00	PILATES	Natalia	19:30	VIDEO DANCE	Domenico	19:00	FUNZIONALE	Giulio			
20:30	PREPUGILISTICA	Federico	20:30	PREPUGILISTICA	Federico	20:00	FUNZIONALE	Giulio	20:30	PREPUGILISTICA	Federico						
			20:30	SALSA CUBANA PRINCIPIANTI (extra)													

## ORARIO SALA PESI/CARDIO

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7 - 23 / SABATO 9 - 19 / DOMENICA 9 - 13

Nelle sala Corsi - Pesi - Cardio è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e delle scarpe da ginnastica pulite.



# ORARIO CORSI SALA 2

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore
10:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.	10:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.	10:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.	10:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.	10:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.			
11:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.	11:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.	11:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.	11:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.	11:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.			
															10:00	INDOOR CYCLING (extra)	Francesca
13:30	INDOOR CYCLING (extra)	Fabio				13:30	INDOOR CYCLING (extra)	Fabio				13:30	INDOOR CYCLING (extra)	Daniele			
15:00	SCUOLA TENNIS		15:00	SCUOLA TENNIS		15:00	SCUOLA TENNIS		15:00	SCUOLA TENNIS		15:00	SCUOLA TENNIS				
16:00	SCUOLA TENNIS		16:00	SCUOLA TENNIS		16:00	SCUOLA TENNIS		16:00	SCUOLA TENNIS		16:00	SCUOLA TENNIS				
17:00	DANZA (extra)	Roberta	17:00									17:00	DANZA (extra)	Roberta			
18:00	DANZA (extra)	Roberta	18:30	INDOOR CYCLING (extra)	Rotazione				18:30	INDOOR CYCLING (extra)	Rotazione	18:00	DANZA (extra)	Roberta			
19:30	INDOOR CYCLING (extra)	Fabio	19:30	INDOOR CYCLING (extra)	Matteo	19:15	INDOOR CYCLING (extra)	Marcella	19:15	INDOOR CYCLING (extra)	Matteo	19:15	INDOOR CYCLING (extra)	Fabio			
20:45	DIFESA PERSONALE (extra)	Alessio				20:30	DIFESA PERSONALE (extra)	Alessio									

LEGENDA DISCIPLINE	
	Indoor Cycling (Extra)
	Pilates
	Posturale Extra)
	Total Body
	Prepugilistica
	Yoga
	Zumba/ Video Dance
	Attività per bambini
	Attività per adulti
	(*) Attività Extra

## ORARIO SALA PESI/CARDIO

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7 - 23 / SABATO 9 - 19 / DOMENICA 9 - 13

Nelle sala Corsi - Pesi - Cardio è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e delle scarpe da ginnastica pulite.