



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	10:00	ZUMBA	Fulvia
10:30	POSTURALE	Simona C.	10:00	POSTURALE	Simona C.	10:30	POSTURALE	Simona C.	10:00	POSTURALE	Simona C.	10:30	POSTURALE	Simona C.	11:00-13:00	TAI CHI AVANZATO (*)	
11:30	PILATES	Patrizia	11:00	VIDEO DANCE	Domenico	11:30	PILATES	Patrizia	11:00	VIDEO DANCE	Domenico	11:30	PILATES	Patrizia	11:30-13:00	TAI CHI PRINCIPIANTI (*)	
			12:00	GINNASTICA DOLCE	Simona C.				12:00	GINNASTICA DOLCE	Simona C.						
13:00	FUNZIONALE	Simona P.	13:00	PILATES FUSION FLOW	Patrizia	13:00	FUNZIONALE	Simona P.	13:00	PILATES FUSION FLOW	Patrizia	13:00	FUNZIONALE	Simona P.	13:00	FUNZIONALE	Giulio
14:00	PREPUGILISTICA	Federico				14:00	PREPUGILISTICA	Federico				14:00	PREPUGILISTICA	Federico			
			15:00	FUNZIONALE ELAV	Andrea C.				15:00	FUNZIONALE ELAV	Andrea C.				15:00	TOTAL BODY	Simona P.
						16:30	RUGBY TOTS (*)										
17:00	POSTURALE	Simona C.	17:30	YOGA	Gabriella	17:15	RUGBY TOTS (*)		17:30	YOGA	Gabriella	17:00	POSTURALE	Simona C.			
18:00	PILATES	Natalia	18:30	TOTAL BODY	Simona P.	18:00	POSTURALE	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 (*)													

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	Francesca
13:30	INDOOR CYCLING	Fabio				13:30	INDOOR CYCLING	Fabio				13:30	INDOOR CYCLING	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 (*)	Roberta	17:00									17:00	DANZA (*)	Roberta			
18:00	DANZA (*)	Roberta	18:30	INDOOR CYCLING	Rotazione				18:30	INDOOR CYCLING	Rotazione	18:00	DANZA (*)	Roberta			
19:30	INDOOR CYCLING	Fabio	19:30	INDOOR CYCLING	Matteo	19:15	INDOOR CYCLING	Marcella	19:15	INDOOR CYCLING	Matteo	19:15	INDOOR CYCLING	Fabio			
20:45	DIFESA PERSONALE (*)	Alessio				20:30	DIFESA PERSONALE (*)	Alessio									

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

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.