



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
			7:15	FUNZIONALE	Andrea C.	7:15	PILATES FUSION FLOW	Patrizia	7:15	FUNZIONALE	Andrea C.						
8:30	FUNZIONALE	Massimo				8:30	ATLETICA	Massimo				8:30	G.A.G.	Massimo	10:00	ZUMBA	Fulvia
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	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	TAI CHI AVANZATO (*)	
11:30	PILATES	Patrizia	11:00	ZUMBA	Domenico	11:30	PILATES	Patrizia	11:00	ZUMBA	Domenico	11:30	PILATES	Patrizia	11:30	TAI CHI PRINCIPIANTI (*)	
12:30	G.A.G.	Simona P.	12:00	GINNASTICA DOLCE	Simona C.	12:30	G.A.G.	Simona P.	12:00	GINNASTICA DOLCE	Simona C.						
13:15	TOTAL BODY	Simona P.	13:00	PILATES FUSION FLOW	Patrizia	13:15	TOTAL BODY	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	GYM BOXE (*)	Federico	15:00	VIDEO DANCE	Domenico	15:00	GYM BOXE (*)	Federico	15:00	VIDEO DANCE	Domenico	15:30	DANZA CLASSICA (*)	Roberta	15:00	TOTAL BODY	Simona P.
16:00	DANZA (*)	Roberta	16:00	CAPOEIRA BAMBINI (*)		16:30	RUGBY TOTS (*)		16:00	CAPOEIRA BAMBINI (*)		16:00	DANZA CLASSICA (*)	Roberta			
17:00	POSTURALE	Simona C.	17:30	YOGA	Gabriella				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	ZUMBA	Domenico	19:00	PILATES	Natalia	19:30	ZUMBA	Domenico	19:00	FUNZIONALE	Giulio			
20:30	PREPUGILISTICA	Federico	20:30	PREPUGILISTICA	Federico	20:00	FUNZIONALE	Giulio	20:30	PREPUGILISTICA	Federico	20:00	DIFESA PERSONALE ANTI AGGRESSIONE (*)				
						21:00	SALSA (*)										

LEGENDA DISCIPLINE	
	Atletica
	Funzionale
	G.A.G
	Indoor Cycling
	Pilates
	Posturale
	Total Body
	Prepugilistica
	Yoga
	Zumba
	Attività per bambini
	Attività per adulti

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.	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.	11:00	TENNIS FUNZIONALE	Antonello R.
12:30	PILATES BASE	Patrizia	12:00			12:30	PILATES BASE	Patrizia				12:30	PILATES BASE	Patrizia	11:00	INDOOR CYCLING	Francesca
13:30	INDOOR CYCLING	Fabio	13:00			13:30	INDOOR CYCLING	Fabio				13:30	INDOOR CYCLING	Daniele			
17:00	DANZA (*)	Roberta	17:00			17:00	DANZA (*)	Roberta				17:00	DANZA (*)	Roberta	17:00		
18:00	DANZA (*)	Roberta	18:00			18:00	DANZA (*)	Roberta				18:00	DANZA (*)	Roberta	18:00		
19:30	INDOOR CYCLING	Fabio	19:15	INDOOR CYCLING	Matteo	19:15	INDOOR CYCLING	Marcella	19:15	INDOOR CYCLING	Matteo	19:15	INDOOR CYCLING	Fabio	19:00		

ORARIO SALA PESI/CARDIO

DAL LUNEDI' AL VENERDI' 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.