

lunedì

SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA SPINNING	PISCINA
12.45-13.00 ADDOMINALI LIV.1 MICHAELA			8.00-8.45 AQUAGYM LIV.1 MARTHA
13.00-14.00 POWER TONE LIV.2 MICHAELA	14.00-14.45 MAT PILATES LIV.2 DORA	13.00-14.00 INDOOR CYCLE LIV.2 GIANFRANCO	13.00-14.00 AQUAGYM LIV.1 MARTHA
17.30-18.15 CIRCUIT GAG LIV.1 AURELIA			
18.15-19.15 MAT PILATES LIV.2 AURELIA		18.45-19.00 ADDOMINALI LIV.1 MIRKO	
19.15-20.15 T.B.W. LIV.2 AURELIA		19.00-19.45 STEP LIV.2 AURELIA	
20.15-21.15 CIRCUIT TR. LIV.2 AURELIA	20.30-21.15 BALANCE FIT LIV.1 MIRKO	19.45-20.30 ZUMBA LIV.2 MIRKO	20.10-20.55 AQUAGYM LIV.1 DANIELA

martedì

SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA SPINNING	PISCINA
8.00-8.45 INTERVAL TR. LIV.1 ALESSANDRO	8.00-9.00 VINYSA YOGA LIV.2 GABRIELE		
8.45-9.30 FIGHT TRAINING SYSTEM			
12.45-13.00 ADDOMINALI LIV.1 PAOLO	12.45-13.30 MAT PILATES LIV.2 SABRINA		
13.00-14.00 FUNCTIONAL LIV.1 PAOLO	14.00-14.45 BALANCE FIT LIV.2 SABRINA	13.00-13.55 INDOOR CYCLE LIV.2 RICCARDO	13.00-13.45 AQUAGYM LIV.1 DOMENICO
17.30-18.30 TBW			
18.30-19.00 ADDOMINALI LIV.1 SIMONA			
19.00-19.30 UPPER BODY LIV.2 SIMONA		19.15-20.00 FUNCTIONAL LIV.1 PAOLO	19.10-19.55 AQUATONIC LIV.1 ELENA
19.30-20.00 GAMBE GLUTEI			
20.10-21.10 T.B.W. LIV.2 SIMONA	20.00-21.00 MAT PILATES LIV.1 PAOLO	20.15-21.45 DIF. PERSONALE GIUSEPPE	

mercoledì

SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA SPINNING	PISCINA
8.00-9.00 INTERVAL TR. LIV.1 GIADA			7.45-8.30 AQUAGYM LIV.1 DOMENICO
9.00-9.30 ADDOMINALI & STRETCHING LIV.1 GIADA		12.45-13.15 POSTURAL LIV.2 GIADA	
12.45-13.00 ADDOMINALI LIV.1 MIRKO	13.00-14.15 VINYSA YOGA LIV.2 ILARIA	13.15-13.45 GET PUMP LIV.2 MIRKO	
13.00-13.55 STEP LIV.1 MIRKO			
14.00-14.45 BALANCE FIT LIV.1 MIRKO		14.15-14.45 CORE TRAINING LIV.2 GIADA	
18.30-19.15 GET PUMP LIV.2 FABIO			18.00-18.45 AQUATONIC LIV.1 PAOLA
19.15-20.15 GET BOXE LIV.2 FABIO	19.00-20.15 VINYSA YOGA LIV.2 ILARIA	19.15-20.15 INDOOR CYCLE LIV.2 STEFANO	19.15-20.00 AQUATONIC LIV.1 PAOLA
20.30-21.15 GAG TO SLIM LIV.2 PAOLA	20.30-21.30 BALANCE FIT LIV.2 FABIO		

giovedì

SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA SPINNING	PISCINA
8.00-9.00 POWER YOGA LIV.2 GABRIELE		8.00-9.00 INDOOR CYCLE LIV.1 DOMENICO	
10.30-11.30 CIRCUIT TRAINING LIV.2 DOMENICO			
12.45-13.15 ADDOMINALI LIV.1 AURELIA		13.00-14.00 INDOOR CYCLE LIV.2 MARIANGELA	13.00-13.45 AQUAGYM LIV.1 MARTHA
13.15-14.00 GAG FOR TONE LIV.1 AURELIA			
14.05-14.50 MAT PILATES LIV.2 AURELIA			
17.30-18.30 TBW LIV.2 PAOLA			
18.30-19.00 UPPER BODY LIV.1 PAOLA			
19.00-19.15 ADDOMINALI LIV.2 PAOLA	19.15-20.00 FUNCTIONAL LIV.1 PAOLO	19.00-20.00 INDOOR CYCLE LIV.2 BEPPE	
19.15-20.15 TBW LIV.2 PAOLA	20.15-21.00 STRETCH & FLEX LIV.1 PAOLO	20.15-21.45 DIF. PERSONALE GIUSEPPE	20.10-20.55 AQUATONIC LIV.1 DANIELA
20.15-21.00 GET BOXE LIV.2 PAOLA			

venerdì

SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA SPINNING	PISCINA
8.00-9.00 TBW LIV.1 SABRINA			7.45-8.30 AQUAGYM LIV.1 MARTHA
12.45-13.00 ADDOMINALI LIV.2 PAOLO	12.30-13.45 HATHA YOGA LIV.2 ILARIA		
13.10-13.55 TBW LIV.2 PAOLO		13.00-14.00 INDOOR CYCLE LIV.2 RICCARDO	
			18.30-19.15 AQUAGYM LIV.1 PAOLA
19.30-20.00 CORE TRAINING LIV.1 PAOLA			
20.05-21.05 CIRCUIT TR. LIV.2 PAOLA			

sabato

SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA SPINNING	PISCINA
10.30-11.00 ADDOMINALI ROTAZIONE		10.30-11.15 ROUND TO FIT MAX	
11.00-12.00 JOLLY CLASS ROTAZIONE			
12.00-12.30 STRETCHING ROTAZIONE		12.00-13.00 INDOOR CYCLE ROTAZIONE	13.00-13.45 AQUAGYM ROTAZIONE

ORARIO DEL CLUB

LUNEDÌ - VENERDÌ : 07,00 - 22,30

SABATO E DOMENICA : 10,00 - 19,00

si ricorda che tutte le attività terminano mezz'ora prima dell'orario di chiusura del club.

✚ EXTRA ABBONAMENTO

● SU PRENOTAZIONE

■ AGGIORNAMENTO