

## Planning adulti - Acquagym & Sala Corsi dal 9 Settembre 2019

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì				Sabato			
Ora	Dove	Corso	Istrutt.	Ora	Dove	Corso	Istrutt.	Ora	Dove	Corso	Istrutt.	Ora	Dove	Corso	Istrutt.	Ora	Dove	Corso	Istrutt.	Ora	Dove	Corso	Istrutt.
SALA CARDIO 8.00-22.00				SALA CARDIO 8.00-22.00				SALA CARDIO 8.00-22.00				SALA CARDIO 8.00-22.00				SALA CARDIO 8.00-22.00				SALA CARDIO 8.30-19.00			
8.30 10.00	<b>B</b>	Nuoto Libero		8.30 16.00	<b>B</b>	Nuoto Libero		8.30 16.30	<b>B</b>	Nuoto Libero		8.30 10.00	<b>B</b>	Nuoto Libero		7.30 10.00	<b>B</b>	Nuoto Libero		9.15 10.00	<b>A</b>	Open Gym	<b>R</b>
9.00 9.45	<b>A</b>	AcquaGag	JM	9.00 9.45	<b>A</b>	Watertonic	CB	9.00 10.00	Miami	Hatha Yoga	Sara	8.30 9.15	<b>A</b>	AcquaGag	CB	7.30 8.15	<b>A</b>	Watertonic	LP	10.30 11.30	Miami	Total body	<b>R</b>
10.00 11.00	Miami	RIEQUILIBRIO POSTURALE	CLF	10.00 10.45	<b>A</b>	Acquasoft	CB	9.00 9.45	<b>A</b>	Traditional	MM	9.30 10.15	<b>A</b>	Gaia	JM	8.30 9.15	<b>A</b>	Acquasoft	LP	11.30 12.30	Miami	Pilates	<b>R</b>
10.00 10.45	<b>A</b>	Gaia	JM	10.00 11.00	Miami	Zumba	Wendy	10.00 10.45	<b>A</b>	Gaia	MM	9.30 10.30	Miami	Pilates	CB	9.30 10.15	<b>A</b>	Gaia	LP	12.30 13.15	<b>C</b>	<b>GESTANTI</b>	<b>EL</b>
11.00 12.00	Miami	Pilates		10.45 11.30	<b>A</b>	AcquaGag	CB	11.00 12.00	<b>A</b>	<b>Acqua-Postural</b>	JM	10.30 11.30	<b>A</b>	<b>Acqua-Postural</b>	JM	9.30 10.30	Miami	RIEQUILIBRIO POSTURALE	CLF	12.45 13.30	<b>A</b>	AcquaCircuit	<b>R</b>
11.00 12.00	<b>A</b>	<b>Acqua-Postural</b>	JM	11.00 11.30	Miami	G&G	Wendy	11.00 11.30	Miami	Glutei	MM	10.30 11.30	Miami	G&G	CB	10.30 11.15	<b>A</b>	AcquaGag	LP	13.30 15.30	<b>A</b>	Nuoto Libero	
12.00 16.00	<b>B</b>	Nuoto Libero		11.30 13.00	<b>A</b>	Nuoto Libero		11.30 12.30	Miami	Pilates	MM	11.30 12.15	<b>A</b>	AcquaGag	CB	11.30 13.00	<b>A</b>	Nuoto Libero					
12.00 13.00	<b>A</b>	Nuoto Libero		11.30 12.30	Miami	Pilates	CB	12.15 13.00	<b>A</b>	Nuoto Libero		12.15 13.00	<b>A</b>	Nuoto Libero		10.30 11.30	Miami	Pilates	GF				
13.00 13.45	<b>A</b>	Acquacircuit	JM	13.00 13.45	<b>A</b>	AcquaCircuit	CB	13.00 13.45	<b>A</b>	Acquacircuit	MM	13.00 13.45	<b>A</b>	AcquaCircuit	CB	11.30 12.15	Miami	Aerobic Dance	GF	<b>Domenica</b>			
14.00 16.00	<b>A</b>	Nuoto Libero		14.00 16.00	<b>A</b>	Nuoto Libero		14.00 16.00	<b>A</b>	Nuoto Libero		12.00 16.00	<b>B</b>	Nuoto Libero		13.00 13.45	<b>A</b>	AcquaCircuit	GF	SALA CARDIO 8.30-19.00			
18.00 18.30	Miami	G&G	EA	16.00 16.45	<b>A</b>	Traditional	EA	18.30 19.00	Miami	G&G	Annalisa	14.00 15.30	<b>A</b>	Nuoto Libero		14.00 16.00	<b>A</b>	Nuoto Libero		Ora	Dove	Corso	Istrutt.
18.00 18.45	<b>B</b>	Watertonic	PM	18.00 19.00	Miami	Yoga	Sara	19.00 19.45	<b>A</b>	AcquaGag	TS	15.45 16.30	<b>A</b>	Traditional	JM	18.00 18.30	Miami	G&G	EA	9.30 10.15	<b>A</b>	Open Gym	<b>R</b>
18.30 19.30	Miami	Total Body	EA	18.30 19.15	<b>A</b>	Watertonic	IP	19.00 20.00	Miami	Pilates	Annalisa	19.00 19.00	Miami	RIEQUILIBRIO POSTURALE	CLF	18.30 19.30	Miami	Total Body	EA	10.30 11.30	Miami	Total body	<b>R</b>
18.45 19.30	<b>A</b>	AcquaGag	PM	18.30 19.30	<b>BK</b>	<b>Functional Cross</b>		19.45 20.45	<b>A</b>	<b>IDRO-SPINNING</b>	TS	18.15 19.00	<b>B</b>	<b>GESTANTI</b>	Omar	19.00 19.45	<b>A</b>	AcquaGag	PM	12.45 13.30	<b>A</b>	AcquaCircuit	<b>R</b>
19.30 20.00	Miami	Core Definition	EA	19.00 20.00	Miami	Total Body	Carlos	19.30 20.30	<b>S.D.</b>	<b>SPINNING</b>	RG	18.30 19.30	<b>BK</b>	<b>Functional Cross Training</b>		19.30 20.30	<b>S.D.</b>	<b>SPINNING</b>	RG	13.30 15.30	<b>A</b>	Nuoto Libero	
19.30 20.30	<b>A</b>	<b>IDRO-SPINNING</b>	PM	19.15 20.00	<b>A</b>	Opengym	IP	20.00 21.00	Miami	Zumba	Annalisa	19.00 20.00	Miami	Pilates	Omar	19.45 20.30	<b>A</b>	H2O-Strong	PM				
19.30 20.30	<b>S.D.</b>	<b>SPINNING</b>	RG	19.00 19.45	<b>C</b>	<b>GESTANTI</b>	EL	20.45 21.30	<b>A</b>	Nuoto Libero		19.00 19.45	<b>A</b>	Watertonic	EA	20.30 21.30	<b>A</b>	Nuoto Libero					
20.00 21.00	Miami	Balla & Brucia	Gessika	19.30 20.30	<b>BK</b>	<b>Functional Cross</b>						19.30 20.30	<b>BK</b>	<b>Functional Cross Training</b>									
20.30 21.30	<b>A</b>	Nuoto Libero		20.00 21.00	Miami	Zumba	Carlos					20.00 21.00	Miami	Balla & Brucia	Gessika								
				20.00 21.30	<b>A</b>	Nuoto Libero						19.45 20.30	<b>A</b>	H2O-Strong	EA					<b>Legenda spazi</b>			
												20.45 21.30	<b>A</b>	Nuoto Libero						<b>R</b>	<b>istruttore a rotazione</b>		
																<b>* In grassetto corsi a prenotazione</b>							
																<b>Qualora un corso registri piu' volte un numero di partecipanti inferiore a 4, la Direzione ne potrà disporre la sospensione.</b>							
																<b>A-B</b>	<b>Piscina A-B</b>						
																<b>Miami</b>	<b>Studio Miami</b>						
																<b>BK</b>	<b>Bunker</b>						