

STUDI E BUNKER	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
	10:00 11:00	RIEQUILIBRIO* POSTURALE •	Giuseppe M	10:00 11:00	PILATES •	Paolo M	09:15 10:15	YOGA •	Gioia M	09:30 10:30	POSTURAL STRETCHING •	Federica M	09:30 10:30	RIEQUILIBRIO* POSTURALE •	Giuseppe M	10:30 11:30	TOTALBODY ••	a rotazione M
	11:00 12:00	PILATES •	Naima M	11:00 12:00	TOTALBODY ••	Samuele M	10:15 11:15	PILATES •••	Federica M	10:30 11:30	TOTALBODY ••	Federica M	10:30 11:30	TRUE POWER YOGA ••	Desiree M	12:45 13:45	FUNCTIONAL CIRCUIT •••	Stefano M
	12:00 13:00	PILATES AVANZATO ••	Naima M	18:00 19:00	TRUE POWER YOGA ••	Desiree M	18:30 19:30	FUNCTIONAL CROSS TRAINING * •••	Salvatore BK	18:00 19:00	RIEQUILIBRIO* POSTURALE •	Paolo M	11:30 12:00	G&G •	Desiree M			
	18:00 18:30	G&G ••	Irene M	18:30 19:30	FUNCTIONAL CROSS TRAINING * •••	Francesco BK	18:30 19:00	G&G ••	Paolo M	18:30 19:30	FUNCTIONAL CROSS TRAINING * •••	Francesco BK	18:30 19:00	G&G •	Paolo M	DOMENICA		
	18:30 19:30	TOTALBODY ••	Irene M	19:00 20:00	TOTALBODY ••	Carlos M	19:00 20:00	PILATES •	Paolo M	19:00 20:00	PILATES •	Homar M	19:00 20:00	TOTALBODY ••	Paolo M	10:30 11:30	TOTAL BODY ••	Paolo M
	19:30 20:00	CORE DEFINITION ••	Irene M	19:30 20:30	FUNCTIONAL CROSS TRAINING * •••	Francesco BK	19:30 20:30	SPINNING* •••	Roberto SD	19:30 20:30	FUNCTIONAL CROSS TRAINING * •••	Francesco BK	19:30 20:30	SPINNING* •••	Mauro SD			
	19:30 20:30	SPINNING* •••	Roberto SD	20:00 21:00	ZUMBA ••	Carlos M	19:30 20:30	FUNCTIONAL CROSS TRAINING * •••	Salvatore BK	20:00 21:00	BB POWER ••	Gessika M						
	20:00 21:00	BALLA&BRUCIA ••	Gessika M															

M = Studio Miami
SD = Studio San Diego
BK = Bunker

Intensità dell'attività: • BASSA - •• MEDIA - ••• ALTA

* Corso a prenotazione

Qualora un corso registrasse più volte un numero inferiore a 4, la Direzione ne potrà disporre la sospensione

PISCINE	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
	07:30 09:00	NUOTO LIBERO A	A	07:30 09:00	NUOTO LIBERO A	A	07:30 09:00	NUOTO LIBERO A	A	07:30 12:00	NUOTO LIBERO B	B	07:30 10:30	NUOTO LIBERO B	B	09:15 10:00	OPEN GYM ••	Irene A
	08:00 10:00	NUOTO LIBERO B	B	08:00 10:00	NUOTO LIBERO B	B	08:00 10:00	NUOTO LIBERO B	B	08:30 09:15	ACQUAGAG ••	Paolo A	07:30 08:15	WATERTONIC •••	Luca A	12:30 13:15	ACQUACIRCUIT •••	Irene A
	09:00 09:45	ACQUAGAG ••	Paolo A	09:00 09:45	WATERTONIC •••	Paolo A	09:00 09:45	TRADITIONAL ••	Eleonora A	09:15 10:00	GAIA •	Paolo A	08:15 09:00	ACQUASOFT •	Luca A	13:30 14:30	NUOTO LIBERO A	A
	09:45 10:30	GAIA •	Paolo A	09:45 10:30	ACQUASOFT •	Eleonora A	09:45 10:30	GAIA •	Eleonora A	11:00 12:00	ACQUAPOSTURAL* •	Paolo A	09:00 09:45	GAIA •	Luca A			
	10:30 11:30	ACQUAPOSTURAL* •	Paolo A	10:30 11:15	ACQUAPILATES ••	Eleonora A	10:30 11:30	ACQUAPOSTURAL* •	Paolo A	13:00 13:45	ACQUACIRCUIT •••	Eleonora A	10:15 11:00	ACQUAGAG ••	Luca A			
	11:30 13:00	NUOTO LIBERO A	A	11:15 12:00	ACQUAGAG ••	Paolo A	12:00 13:00	NUOTO LIBERO A	A	13:00 15:00	NUOTO LIBERO B	B	11:30 13:00	NUOTO LIBERO A	A	DOMENICA		
	13:00 13:45	ACQUAGAG ••	Eleonora A	12:00 13:00	NUOTO LIBERO A	A	13:00 13:45	ACQUAGAG ••	Paolo A	14:00 16:00	NUOTO LIBERO A	A	13:00 15:00	NUOTO LIBERO B	B	09:15 10:00	OPEN GYM ••	Paolo A
	13:00 15:00	NUOTO LIBERO B	B	13:00 13:45	ACQUACIRCUIT •••	Samuele A	13:00 15:00	NUOTO LIBERO B	B	18:45 19:30	GESTANTI* •••	Eleonora C	13:00 13:45	H20STRONG •••	Eleonora A	12:15 13:00	GESTANTI* •••	Maddalena C
	14:00 16:00	NUOTO LIBERO A	A	13:00 15:00	NUOTO LIBERO B	B	14:00 16:00	NUOTO LIBERO A	A	19:00 19:45	WATERTONIC •••	Paolo A	14:00 16:00	NUOTO LIBERO A	A	12:45 13:30	TRADITIONAL ••	Paolo A
19:00 19:45	ACQUAGAG ••	Eleonora A	14:00 16:00	NUOTO LIBERO A	A	16:00 16:45	TRADITIONAL ••	Paolo A	20:00 20:45	H20STRONG •••	Homar A	16:00 16:45	TRADITIONAL ••	Paolo A	13:30 18:30	NUOTO LIBERO A	A	
19:45 20:45	IDROSPINNING* •••	Eleonora A	19:00 19:45	WATERTONIC •••	Irene A	19:00 19:45	ACQUAGAG ••	Tania A	20:45 21:30	NUOTO LIBERO A	A	20:00 20:45	H20STRONG •••	Paolo A				
20:45 21:30	NUOTO LIBERO A	A	19:45 20:30	OPEN GYM ••	Irene A	19:45 20:45	IDROSPINNING* •••	Tania A				20:45 21:30	NUOTO LIBERO A	A				
			20:30 21:30	NUOTO LIBERO A	A	20:45 21:30	NUOTO LIBERO A	A										

A= Vasca A
B= Vasca B