

STUDI E BUNKER	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
	10:00 11:00	RIEQUILIBRIO POSTURALE* •	Paolo M	10:45 11:30	TONIFICAZIONE ••	Eleonora M	10:00 11:00	PILATES BASIC •	Naima M	10:00 11:00	YOGA •	Giola M	9:30 10:30	RIEQUILIBRIO POSTURALE* •	Giuseppe M	11:00 12:00	TOTAL BODY •••	a rotazione M
	11:00 12:00	PILATES BASIC •	Paolo M	11:30 12:30	PILATES ••	Paolo M	11:00 12:00	PILATES ••	Naima M	11:00 11:45	STRETCHING •	Giola M	10:30 11:15	TONIFICAZIONE ••	Irene M			
	18:00 19:00	TOTAL BODY •••	Irene M	18:00 19:00	PILATES AVANZATO ••	Paolo M	13:00 13:45	TOTAL BODY •••	Eleonora M	18:00 19:00	RIEQUILIBRIO POSTURALE •	Andrea M	13:00 13:45	SUPERGLUTEI ••	Eleonora M			
	19:00 20:00	SUPERGLUTEI & ADDOMINALI ••	Irene M	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING* •••	Francesco BK	18:30 19:30	TOTAL BODY •••	Irene M	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING* •••	Francesco BK	18:00 19:00	PILATES BASIC •	Federica M			
	19:30 20:30	SPINNING* •••	Mauro SD	19:00 20:00	TOTAL BODY ••	Carlos M	19:30 20:30	SUPERGLUTEI ••	Irene M	19:00 20:00	PILATES •	Homar M	19:00 20:00	TOTALBODY •••	Paolo M	DOMENICA		
	20:00 21:00	FIT COMBAT ••	Gessika M	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING* •••	Francesco BK	19:30 20:30	SPINNING* •••	Roberto SD	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING* •••	Francesco BK	19:15 20:15	SPINNING* •••	Mauro SD	10:30 11:30	TOTAL BODY •••	Paolo M
			20:00 21:00	ZUMBA ••	Carlos M				20:00 21:00	CARDIO BRAZIL ••	Gessika M	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING* •••	Andrea BK	11:30 12:30	PILATES •	Paolo M	
Intensità dell'attività: • BASSA - •• MEDIA - ••• ALTA															M = Studio Miami SD = Studio San Diego BK = Bunker			
* 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 10:00	NUOTO LIBERO B	07:30 10:00	NUOTO LIBERO B	07:30 10:00	NUOTO LIBERO B	07:30 10:00	NUOTO LIBERO B	07:30 10:00	NUOTO LIBERO B	09:15 10:00	OPEN GYM ••	Irene A
	09:00 09:45	ACQUAGAG ••	09:00 09:45	WATERTONIC •••	09:00 09:45	TRADITIONAL ••	08:30 09:15	TRADITIONAL ••	07:30 08:15	WATERTONIC •••	12:30 13:15	TRADITIONAL ••	Maurizio A
	09:45 10:30	GAIA •	09:45 10:30	ACQUASOFT •	09:45 10:30	GAIA •	09:15 10:00	GAIA •	08:15 09:00	ACQUASOFT •	12:30 13:15	GESTANTI •	Silvia C
	10:30 11:30	ACQUA POSTURALE* •	10:30 11:15	ACQUAGAG ••	10:30 11:30	ACQUA POSTURALE* •	10:00 11:00	ACQUA POSTURALE* •	09:00 09:45	GAIA •			
	11:30 15:15	NUOTO LIBERO B	12:00 15:00	NUOTO LIBERO B	11:30 15:00	NUOTO LIBERO B	11:00 11:45	WATERTONIC •••	10:15 11:00	ACQUAGAG ••			
	13:00 13:45	ACQUACIRCUIT •••	13:00 13:45	H2OSTRONG •••	13:00 13:45	ACQUAGAG ••	12:00 15:00	NUOTO LIBERO B	11:00 15:00	NUOTO LIBERO B	DOMENICA		
	18:00 18:45	WATERTONIC •••	18:45 19:30	OPEN GYM ••	16:00 16:45	TRADITIONAL ••	13:00 13:45	ACQUAGAG ••	13:00 13:45	H2OSTRONG •••	09:30 10:15	OPEN GYM ••	Paolo A
	19:15 20:00	ACQUAGAG ••	19:30 20:15	H2OSTRONG •••	18:15 19:00	WATERTONIC •••	18:15 19:00	GESTANTI •	16:00 16:45	TRADITIONAL ••	12:45 13:30	TRADITIONAL ••	Paolo A
	20:00 21:00	IDROSPINNING* •••	20:30 21:30	NUOTO LIBERO A	19:00 19:45	ACQUAGAG ••	19:00 19:45	WATERTONIC •••	20:00 20:45	H2OSTRONG •••	13:30 17:30	NUOTO LIBERO A	
21:00 21:30	NUOTO LIBERO A			19:45 20:45	IDROSPINNING* •••	19:45 20:45	IDROSPINNING* •••	20:45 21:30	NUOTO LIBERO A				
				20:45 21:30	NUOTO LIBERO A	20:45 21:30	NUOTO LIBERO A			A= Vasca A B= Vasca B			