

STUDI E BUNKER	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	10:00 RIEQUILIBRIO POSTURALE* Paolo M	10:45 TONIFICAZIONE Eleonora M	10:30 PILATES Naima M	10:15 STRETCHING E RILASSAMENTO Eleonora M	10:30 TONIFICAZIONE Irene M	11:00 TOTAL BODY a rotazione M
	18:00 TOTAL BODY Irene M	11:30 PILATES Paolo M	18:30 TOTAL BODY Irene M	18:00 RIEQUILIBRIO POSTURALE Andrea M	18:00 PILATES Paolo M	
	19:00 SUPERGLUTEI & ADDOMINALI Irene M	18:00 PILATES AVANZATO Paolo M	19:30 SUPERGLUTEI Irene M	18:30 FUNCTIONAL TRAINING* Francesco BK	19:00 TOTALBODY Paolo M	
	19:30 SPINNING* Mauro SD	18:30 FUNCTIONAL TRAINING* Francesco BK	19:30 SPINNING* Roberto SD	19:00 PILATES Homar M	19:15 SPINNING* Mauro SD	
	20:00 FIT COMBAT Gessika M	19:00 TOTAL BODY Carlos M		19:30 FUNCTIONAL TRAINING* Francesco BK	19:30 FUNCTIONAL TRAINING* Andrea BK	
		19:30 FUNCTIONAL TRAINING* Francesco BK		20:00 CARDIO BRAZIL Gessika M		
		20:00 ZUMBA Carlos M				
						DOMENICA
						10:30 TOTAL BODY Paolo M
					11:30 PILATES Paolo M	
					M = Studio Miami SD = Studio San Diego BK = Bunker	

Intensità dell'attività: • BASSA - •• MEDIA - ••• ALTA * Corso a prenotazione

PISCINE	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	07:30 NUOTO LIBERO B	07:30 NUOTO LIBERO B	07:30 NUOTO LIBERO B	07:30 NUOTO LIBERO B	07:30 NUOTO LIBERO B	09:15 OPEN GYM Irene A
	09:00 ACQUAGAG Maurizio A	09:00 WATERTONIC Paolo A	09:00 TRADITIONAL Maurizio A	08:30 TRADITIONAL Paolo A	07:30 WATERTONIC Luca A	12:30 TRADITIONAL Maurizio A
	09:45 GAIA Maurizio A	09:45 ACQUASOFT Paolo A	09:45 GAIA Maurizio A	09:15 GAIA Paolo A	08:15 ACQUASOFT Luca A	12:30 GESTANTI Silvia C
	10:30 ACQUA POSTURAL* Maurizio A	10:30 ACQUAGAG Paolo A	10:30 ACQUA POSTURAL* Maurizio A	10:00 ACQUA POSTURAL* Paolo A	09:00 GAIA Luca A	13:30 NUOTO LIBERO A
	11:30 NUOTO LIBERO B	12:00 NUOTO LIBERO B	11:30 NUOTO LIBERO B	11:00 WATERTONIC Eleonora A	10:15 ACQUAGAG Luca A	
	13:00 ACQUACIRCUIT Eleonora A	13:00 H2OSTRONG Paolo A	13:00 ACQUAGAG Eleonora A	12:00 NUOTO LIBERO B	11:00 NUOTO LIBERO B	DOMENICA
	18:00 WATERTONIC Eleonora A	18:45 OPEN GYM Maurizio A	16:00 TRADITIONAL Eleonora A	13:00 ACQUAGAG Eleonora A	13:00 H2OSTRONG Paolo A	09:30 OPEN GYM Paolo A
	19:15 ACQUAGAG Paolo A	19:30 H2OSTRONG Maurizio A	18:15 WATERTONIC Eleonora A	18:15 GESTANTI Homar C	16:00 TRADITIONAL Paolo A	10:30 NUOTO LIBERO A
	20:00 IDROSPINNING* Paolo A	20:30 NUOTO LIBERO A	19:00 ACQUAGAG Tania A	19:00 WATERTONIC Paolo A	20:00 H2OSTRONG Paolo A	12:45 TRADITIONAL Paolo A
21:00 NUOTO LIBERO A		19:45 IDROSPINNING* Tania A	19:45 IDROSPINNING* Paolo A	20:45 NUOTO LIBERO A		
		20:45 NUOTO LIBERO A	20:45 NUOTO LIBERO A		A= Vasca A B= Vasca B	