

STUDIO E BUNKER	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	10:00 RIEQUILIBRIO POSTURALE* • Paolo M	10:45 TONIFICAZIONE •• Eleonora M	10:00 PILATES BASIC • Naima M	10:30 STRETCHING • Eleonora M	9:30 RIEQUILIBRIO POSTURALE* • Irene M	11:00 TOTAL BODY ••• Irene M
	11:00 PILATES BASIC • Paolo A	18:00 PILATES AVANZATO •• Paolo M	18:00 TOTAL BODY ••• Irene M	18:00 TOTAL BODY ••• Gessika M	10:30 TONIFICAZIONE •• Irene M	12:00 PILATES • Irene M
	18:00 TOTAL BODY ••• Irene M	18:30 FUNCTIONAL TRAINING* ••• Andrea BK	19:00 SUPERGLUTEI & ADDOMINALI •• Irene M	18:30 FUNCTIONAL TRAINING* ••• Andrea BK	18:00 PILATES • Paolo M	DOMENICA
	19:00 SUPERGLUTEI & ADDOMINALI •• Irene M	19:00 TOTAL BODY •• Paolo M	19:30 SPINNING* ••• Roberto SD	19:00 PILATES • Homar M	19:00 TOTALBODY ••• Paolo M	
	19:30 SPINNING* ••• Mauro SD	19:30 FUNCTIONAL TRAINING* ••• Andrea BK		19:30 FUNCTIONAL TRAINING* ••• Andrea BK		
Intensità dell'attività: • BASSA - •• MEDIA - ••• ALTA						* Corso a prenotazione
						10:30 TOTAL BODY 11:30 ••• Paolo M 11:30 PILATES 12:30 • Paolo M M = Studio Miami SD = Studio San Diego BK = Bunker

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 NUOTO LIBERO 10:00 B	07:30 NUOTO LIBERO 10:00 B	07:30 NUOTO LIBERO 10:00 B	07:30 NUOTO LIBERO 10:00 B	07:30 NUOTO LIBERO 10:00 B	09:15 TRADITIONAL 10:00 •• Irene A
	09:00 ACQUAGAG 09:45 •• Claudia A	09:00 TRADITIONAL 09:45 •• Paolo A	09:00 TRADITIONAL 09:45 •• Simona A	08:30 ACQUAGAG 09:15 •• Paolo A	07:30 TRADITIONAL 08:15 •• Luca A	12:30 GESTANTI 13:15 • Silvia C
	09:45 GAIA 10:30 • Claudia A	09:45 GAIA 10:30 • Paolo A	09:45 GAIA 10:30 • Simona A	09:15 GAIA 10:00 • Paolo A	08:15 GAIA 09:00 • Luca A	13:00 H20STRONG 13:45 ••• Irene A
	10:30 ACQUAPOSTURAL* 11:30 • Claudia A	10:30 ACQUAGAG 11:15 •• Paolo A	10:30 ACQUA POSTURAL* 11:30 • Simona A	10:00 ACQUA POSTURAL* 11:00 • Paolo A	09:00 ACQUAGAG 09:45 •• Luca A	DOMENICA
	11:30 NUOTO LIBERO 15:00 B	11:30 NUOTO LIBERO 15:00 B	11:30 NUOTO LIBERO 15:00 B	11:30 NUOTO LIBERO 15:00 B	10:15 TRADITIONAL 11:00 •• Luca A	
	13:00 H20STRONG 13:45 ••• Paolo A	13:00 ACQUAGAG 13:45 •• Paolo A	13:00 H20STRONG 13:45 ••• Eleonora A	13:00 ACQUAGAG 13:45 •• Eleonora A	11:30 NUOTO LIBERO 15:00 B	
	18:00 H20STRONG 18:45 ••• Eleonora A	19:00 ACQUAGAG 19:45 •• Martina A	19:00 H20STRONG 19:45 ••• Tania A	18:15 GESTANTI 19:00 • Homar C	13:00 H20STRONG 13:45 ••• Paolo A	09:30 TRADITIONAL 10:15 •• Paolo A
	18:45 ACQUAGAG 19:30 •• Paolo A	19:45 H20STRONG 20:30 ••• Martina A	19:45 TRADITIONAL 20:30 •• Tania A	19:00 H20STRONG 19:45 ••• Paolo A	16:00 TRADITIONAL 16:45 •• Paolo A	12:45 H20STRONG 13:30 ••• Paolo A
	19:30 IDROSPINNING* 20:30 ••• Paolo A	20:30 NUOTO LIBERO 21:30 A	20:30 NUOTO LIBERO 21:30 A	19:45 IDROSPINNING* 20:45 ••• Paolo A	20:00 H20STRONG 20:45 ••• Paolo A	13:30 NUOTO LIBERO 17:30 A
20:30 NUOTO LIBERO 21:30 A			20:45 NUOTO LIBERO 21:30 A	20:45 NUOTO LIBERO 21:30 A		
						A= Vasca A B= Vasca B