

STUDI E BUNKER	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
	10:00 11:00	RIEQUILIBRIO POSTURALE *	Paolo M	10:45 11:30	TONIFICAZIONE	Eleonora M	9:30 10:30	RIEQUILIBRIO POSTURALE *	Naima M	10:00 11:00	YOGA	Gioia M	10:00 10:45	ADDOMINALI	Federica M	11:00 12:00	TOTAL BODY	Irene M
	11:00 12:00	PILATES BASIC	Paolo M	11:30 12:30	PILATES	Paolo M	10:30 11:30	PILATES BASIC	Naima M	11:00 11:45	STRETCHING	Gioia M	10:45 11:30	PILATES	Federica M	12:00 13:00	PILATES	Irene M
	13:00 13:45	TABATA	Andrea M	17:30 18:15	TONIFICAZIONE HIIT	Paolo M	11:30 12:30	PILATES	Naima M	17:30 18:15	GAG	Gessika M	18:00 19:00	PILATES BASIC	Paolo M			
	18:00 19:00	TOTAL BODY	Irene M	18:15 19:00	PILATES	Paolo M	13:00 13:45	HIIT	Andrea M	18:15 19:00	CARDIO BRASIL	Gessika M	19:00 20:00	TOTALBODY	Paolo M			
	19:00 20:00	SUPERGLUTEI & ADDOMINALI	Irene M	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING*	Andrea BK	17:30 18:30	RIEQUILIBRIO POSTURALE *	Irene M	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING *	Andrea BK				DOMENICA		
	19:30 20:30	SPINNING *	Mauro SD	19:00 20:00	TOTAL BODY	Carlos M	18:30 19:30	CIRCUIT TRAINING	Irene M	19:00 20:00	PILATES	Homar M			10:30 11:30			
	20:00 21:00	CARDIO BRASIL	Gessika M	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING*	Andrea BK	19:30 20:30	TOTAL BODY	Irene M	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING *	Andrea BK			11:30 12:30	PILATES	Paolo M	
			20:00 21:00	ZUMBA	Carlos M	19:30 20:30	SPINNING *	Roberto SD	20:00 21:00	SPINNING *	Homar SD							
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 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	Simona A	09:00 09:45	TRADITIONAL	Paolo A	09:00 09:45	TRADITIONAL	Simona A	08:30 09:15	TRADITIONAL	Paolo A	07:30 08:15	WATERTONIC	Luca A	12:30 13:15	TRADITIONAL	a rotazione A
	09:45 10:30	GAIA	Simona A	09:45 10:30	GAIA	Paolo A	09:45 10:30	GAIA	Simona A	09:15 10:00	GAIA	Paolo A	08:15 09:00	ACQUASOFT	Luca A			
	10:30 11:30	ACQUAPOSTURAL*	Simona A	10:30 11:15	ACQUAGAG	Paolo A	10:30 11:30	ACQUA POSTURAL*	Simona A	10:00 11:00	ACQUA POSTURAL *	Paolo A	09:00 09:45	GAIA	Luca A			
	11:00 15:00	NUOTO LIBERO	B	11:00 15:00	NUOTO LIBERO	B	11:00 15:00	NUOTO LIBERO	B	11:00 15:00	NUOTO LIBERO	B	10:15 11:00	ACQUAGAG	Luca A			
	13:00 13:45	H20STRONG	Paolo A	13:00 13:45	ACQUAGAG	Paolo A	13:00 13:45	ACQUACIRCUIT	Eleonora A	13:00 13:45	ACQUAGAG	Eleonora A	11:00 15:00	NUOTO LIBERO	B	DOMENICA		
	18:00 18:45	H20STRONG	Eleonora A	19:00 19:45	H20STRONG	Martina A	16:00 16:45	TRADITIONAL	Martina A	18:45 19:30	GESTANTI *	Martina C	13:00 13:45	H20STRONG	Paolo A			
	18:45 19:30	ACQUAGAG	Paolo A	19:45 20:30	TRADITIONAL	Martina A	19:00 19:45	ACQUAGAG	Tania A	19:00 19:45	H20STRONG	Paolo A	16:00 16:45	TRADITIONAL	Paolo A	12:45 13:30	GESTANTI *	Maddalena C
	19:30 20:30	IDROSPINNING *	Paolo A	20:30 21:30	NUOTO LIBERO	A	19:45 20:45	IDROSPINNING *	Tania A	19:45 20:45	IDROSPINNING *	Paolo A	19:00 19:45	ACQUACIRCUIT	Alice A	12:45 13:30	TRADITIONAL	Paolo A
	20:45 21:30	NUOTO LIBERO	A				20:45 21:30	NUOTO LIBERO	A	20:45 21:30	NUOTO LIBERO	A	20:00 20:45	H20STRONG	Paolo A	13:30 15:30	NUOTO LIBERO	A
													20:45 21:30	NUOTO LIBERO	A			
* Corso a prenotazione												Intensità dell'attività: • BASSA - •• MEDIA - ••• ALTA						
															A= Vasca A B= Vasca B			