

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 ••• a rotazione 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	
	13:00 13:45 TABATA ••• Andrea M	17:30 18:15 TONIFICAZIONE HIIT •• Cecilia M	11:30 12:30 PILATES •• Naima M	17:30 18:15 GAG •• Gessika M	18:00 19:00 PILATES • Paolo M	
	18:00 19:00 TOTAL BODY ••• Eleonora M	18:15 19:00 PILATES •• Cecilia 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 CARDIO BRASIL •• Gessika M	18:30 19:30 FUNCTIONAL TRAINING* ••• Andrea BK	17:30 18:30 RIEQUILIBRIO POSTURALE* • Federico 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 ••• Marco M	19:00 20:00 PILATES • Homar M		10:30 11:30 TOTAL BODY ••• Paolo M
		19:30 20:30 FUNCTIONAL TRAINING* ••• Andrea BK	19:30 20:30 TOTAL BODY ••• Marco 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 20:30 FITBALL •• Homar SD		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 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 •• Claudia 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 •• Andrea 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 GAIA • 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 10:00 ACQUA POSTURAL* • Luca A	
	11:30 15:15 NUOTO LIBERO B	12:00 15:00 NUOTO LIBERO B	11:30 15:00 NUOTO LIBERO B	12:00 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	
	18:00 18:45 H20STRONG ••• Paolo A	19:00 19:45 H20STRONG ••• Maurizio A	16:00 16:45 TRADITIONAL •• Martina A	19:00 19:45 GESTANTI • Martina C	13:00 13:45 H20STRONG ••• Paolo A	09:30 10:15 OPEN GYM •• Paolo A
	18:45 19:30 ACQUAGAG •• Paolo A	19:45 20:30 TRADITIONAL •• Maurizio 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 17:30 NUOTO LIBERO A	
				20:45 21:30 NUOTO LIBERO A	A = Vasca A B = Vasca B	