

ORARI PALESTRE dal 5 al 30 settembre

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.00/10.50 Alberto G.A.G. Sala Luna	10.10/11.00 Alfredo STEP G.A.G. Sala Luna	10.00/10.50 Alberto TOTAL GYM Sala Luna	10.10/11.00 Alfredo STRETCH TONE Sala Luna	10.00/10.50 Alberto D.P.S. Sala Luna	10-00/11.00 Tania INTENSE TRAINING Sala Luna
11.30/12.20 Alfredo ZUMBA FITNESS Sala Luna		11.30/12.20 Alfredo CIRCUIT TRAINING Sala Luna		11.30/12.20 Alfredo Sala Luna WORK LATINO+BALLI DI GRUPPO	12.30/13.20 Guglielmo STEP TONE Sala Luna
13.10/14.00 Alfredo TOTAL BODY Sala Luna		13.10/14.00 Alfredo ZUMBA FITNESS Sala Luna		13.10/14.00 Alfredo STEP TABATA Sala Luna	nuoto.laurentino@gmail.com - 06.5919866
13.10/14.00 Marcello SPINNING Sala Sole	13.10/14.00 Marcello PUMP Sala Luna	17.30/18.20 Marcello FIT BOXE Sala Luna	13.10/14.00 Marcello PUMP Sala Luna	13.10/14.00 Marcello SPINNING Sala Sole	
17.30/18.20 Marcello STEP Sala Luna	**17.20/18.10 Daniela** PILATES Sala Sole	18.30/19.20 Enza G.A.G. Sala Luna	**17.20/18.10 Daniela** PILATES Sala Sole	17.30/18.20 Marcello PUMP Sala Luna	
18.30/19.20 Enza TABATA Sala Luna	↑PILATES DAL 19/09↑	18.30/19.20 Andrea SPINNING Sala Sole	↑PILATES DAL 19/09↑	18.30/19.20 Enza FIT BOXE+ADDOME Sala Luna	
18.30/19.20 Andrea SPINNING Sala Sole	18.20/19.10 Tania BODY SCULPTURE Sala Sole	19.30/20.20 Alfredo ZUMBA FITNESS Sala Luna	18.20/19.10 Tania BODY SCULPTURE Sala Sole	18.30/19.20 Andrea SPINNING Sala Sole	
19.30/20.20 Enza MOBY+STRETCHING Sala Luna		19.30/20.20 Enza MOBY+STRETCHING Sala Sole		19.30/20.20 Enza MOBY+STRETCHING Sala Luna	
20.20/21.10 Marcello PUMP Sala Luna	20.15/21.30 Tania FUNZIONALE Sala Luna	20.20/21.10 Marcello SPINNING Sala Sole	20.15/21.30 Tania FUNZIONALE Sala Luna	20.20/21.10 Marcello 3ONE TONIFICAZIONE Sala Luna	

ORARI PISCINA dal 9 al 30 settembre

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07.00/09.00 NUOTO LIBERO		07.00/09.00 NUOTO LIBERO		07.00/09.00 NUOTO LIBERO	
10.50/11.40 Alberto ACQUAGYM	11.10/12.00 Alfredo ACQUAFITNESS	10.50/11.40 Alberto ACQUAGYM	11.10/12.00 Alfredo ACQUAFITNESS	10.50/11.40 Alberto ACQUAGYM+NUOTO PINNATO	11.20/12.10 Guglielmo ACQUAFITNESS
11.40/12.30 Alberto HYDROBIKE		11.40/12.30 Alberto HYDROBIKE		11.40/12.30 Alberto HYDROBIKE	12.10/14.00 NUOTO LIBERO
12.00/14.00 NUOTO LIBERO	12.00/14.00 NUOTO LIBERO	12.00/14.00 NUOTO LIBERO	12.00/14.00 NUOTO LIBERO	12.00/14.00 NUOTO LIBERO	DOMENICA
		18.45/19.35 Alberto O.W.G.			11.30/13.30 NUOTO LIBERO
19.00/21.00 NUOTO LIBERO	20.20/21.10 Marcello WATER INTENSE TRAINING	19.00/21.00 NUOTO LIBERO	20.20/21.10 Marcello WATER INTENSE TRAINING	19.00/21.00 NUOTO LIBERO	

SALA BODY BUILDING Dal Lunedì al Venerdì 8.30/21.30 - Sabato 09.00/14 - Domenica 09.00/13.30

***ISTRUTTORI E SALE DISTINTI PER COLORI!!!