

orario corsi dal 19 settembre 2011

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA
10.00 cielo	Muscle Def. 45 Carmen	09.30 cielo	Ginn. dolce 45 Davide	10.00 cielo	Tot body 45 Cristina	09.30 cielo	Ginn. dolce 45 Cristina	09.45 cielo	Step & Tone 45 Davide	10.30 cielo	Gag 45 Nadia	11.00 spinn	Spinning 60 rotazione
10.55 piscina	Acquagym 45 * Carmen	10.15 cielo	Gag 45 Davide	10.55 piscina	Acquagym 45 * Cristina	10.20 piscina	Acquagym 45 * Cristina	10.30 piscina	Acquagym 45 * Davide	11.15 cielo	Total body 45 Nadia		

13.00 terra	InterTrain 45 Carmen	13.00 terra	Func.Train 45 Luca	13.00 piscina	Acquagym 45 * Cristina	13.00 cielo	Tot Body 45 Cristina	13.00 terra	Acquagym 45 * Davide
13.45 terra	Super Add. 15 Carmen	13.45 terra	Super Add. 15 Luca	13.00 spinn	Spinning 60 * Luca	13.45 cielo	Super Add 15 Cristina		

17.15 cielo	Kung Fu 60 Carlo	18.30 cielo	Ultra Add 15 Cristina	17.15 cielo	Kung Fu 60 Carlo	18.30 terra	Step & Tone 45 Maria	19.00 cielo	Pump 45 Valentina
18.30 cielo	Step & tone 45 Paolo	18.45 cielo	Bottom Up 15 Cristina	18.30 terra	Super Add 15 Luca	19.00 cielo	ultra add 15 Cristina	19.45 cielo	Fit Boxe. 45 Valentina
18.45 terra	Fat killer 45 Luca	19.00 cielo	Total body 45 Cristina	18.45 terra	Func. Train 30 Luca	19.15 cielo	Breast Up 15 Cristina	20.00 spinn	Spinning 60 * Ale
19.15 cielo	Muscle def. 45 Paolo	19.15 terra	Brucia Grassi 45 Maria	19.00 cielo	Pump 45 Valentina	19.15 terra	Brucia Grassi 45 Maria		
19.30 terra	Pilates 30 Luca	19.45 piscina	Acquagym 45 * Cristina	19.15 cielo	Pilates 45 Luca	19.30 cielo	G&G 15 Cristina		
20.00 cielo	Easy step 45 Paolo	20.00 terra	Gag 30 Maria	19.45 cielo	Fit Boxe. 45 Valentina	19.45 cielo	Tot Body 45 Cristina		
20.15 terra	Thay boxe 90 Giorgio	20.00 cielo	Kick Boxing 60 Costantino	20.00 spinn	Spinning 60 * Roberto	20.00 piscina	Acquagym 45 * Maria		
20.00 spinn	Spinning 60 * Antonio	20.30 spinn	Spinning 60 * Maria	20.30 cielo	Thai boxe 90 Giorgio	20.30 cielo	Kick Boxing 60 Costantino		
20.45 cielo	Kung Fu 60 Carlo			20.30 terra	Kung Fu 60 Carlo	20.00 spinn	Spinning 60* Beppe		

Per migliorare il tuo allenamento e trarre maggiori benefici fisici abbinare ai corsi di sala almeno un corso in acqua durante la settimana

* Ricordati sempre di prenotare le lezioni con l'asterisco e di portare con te le apposite scarpe da ginnastica pulite, l'asciugamano ed una bevanda.

I corsi verranno ridotti e modificati nei mesi estivi durante le festività ed i ponti. Dal 10 Giugno i corsi del mattino/primo pomeriggio vanno prenotati entro il giorno prima

La direzione si riserva in ogni caso la possibilità di cambiare l'orario dei corsi