

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA	
09.25 cielo	Total body 45 Selene	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45 Davide	09.25 cielo	Stretching 45 Virginia	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45 Luca	09.25 cielo	Ginn. Antalgica 45 Davide	10.30 cielo	Total Body 45 Nadia	11.00 cielo	Rot. Staff
10.15 piscina	Acquagym 45 * Selene	10.15 piscina	Acquagym 45 * Davide	10.15 piscina	Acquagym 45 * Virginia	10.15 piscina	Acquagym 45 * Luca	10.15 piscina	Acquagym 45 * Davide				
13.00 cielo	Pilates 45 Luca	13.00 cielo	Zumba 45 Matteo	13.00 piscina	Acquagym 45 * Nadia	13.00 cielo	Interval train 45 Luca	13.00 cielo	Pilates 45 Davide				
18.30 cielo	Gag 45 Beatrice					19.00 cielo	Total Body 45 Virginia	19.00 cielo	Gag 45 Virginia				
19.15 cielo	Balla e Brucia 45 Beatrice	19.00 cielo	Pilates 45 Luca	19.00 cielo	Total Body 45 Beatrice	19.45 cielo	Fit Boxe 45 Ester	19.45 cielo	Zumba 45 Virginia				
20.00 cielo	Fit Boxe 45 Ester	19.45 piscina	Acquagym 45 * Luca	19:45 cielo	Balla e Brucia 45 Beatrice	19.45 piscina	Acquagym 45 * Nadia	20.00 spinn	Spinning 60 * Antonella				
		20.00 spinn	Spinning 60 * Roberto	20.00 spinn	Spinning 60 * Loris	20.30 terra	Aikido 90	20.30 terra	Thai Boxe				
		20.30 terra	Aikido 90	20.30 terra	Thai Boxe								

Corsi extra Danza, Arti Marziali,
 abbonamento: Cross Training

Per migliorare il tuo allenamento
 e trarre maggiori benefici fisici abbinati 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