

| LUNEDI           |                               | MARTEDI          |                          | MERCOLEDI        |                               | GIOVEDI          |                           | VENERDI          |                               | SABATO         |                      | DOMENICA       |            |
|------------------|-------------------------------|------------------|--------------------------|------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|----------------|------------|
| 09.25<br>cielo   | Total body 45<br>Selene       | 09.25<br>cielo   | Ginn. Dolce 45<br>Davide | 09.25<br>cielo   | Stretching 45<br>Beatrice     | 09.25<br>cielo   | Ginn. Dolce 45<br>Luca    | 09.25<br>cielo   | Ginn. Antalgica 45<br>Davide  | 10.30<br>cielo | Fit Boxe 45<br>Nadia | 11.00<br>cielo | Rot. Staff |
| 10.15<br>piscina | Acquagym 45 *<br>Selene       | 10.15<br>piscina | Acquagym 45*<br>Davide   | 10.15<br>piscina | Acquagym 45 *<br>Beatrice     | 10.15<br>piscina | Acquagym 45 *<br>Luca     | 10.15<br>piscina | Acquagym 45 *<br>Davide       |                |                      |                |            |
| 13.00<br>cielo   | Pilates 45<br>Luca            | 13.00<br>cielo   | Zumba 45<br>Rosanna      | 13.00<br>cielo   | Acquagym 45 *<br>Nadia        | 13.00<br>cielo   | Interval train 45<br>Luca | 13.00<br>cielo   | Pilates 45<br>Davide          |                |                      |                |            |
| 18.30<br>cielo   | Gag 45<br>Beatrice            |                  |                          |                  |                               |                  |                           |                  |                               |                |                      |                |            |
| 19.15<br>cielo   | Balla e Brucia 45<br>Beatrice | 19.00<br>cielo   | Pilates 45<br>Luca       | 19.00<br>cielo   | Total Body 45<br>Beatrice     | 19.45<br>cielo   | Fit Boxe 45<br>Ester      | 18.45<br>cielo   | Balla e Brucia 45<br>Beatrice |                |                      |                |            |
| 20.05<br>cielo   | Fit Boxe 45<br>Ester          | 19.45<br>piscina | Acquagym 45 *<br>Luca    | 19:45<br>cielo   | Balla e Brucia 45<br>Beatrice | 20.15<br>piscina | Acquagym 45 *<br>Nadia    | 20.00<br>spinn   | Spinning 60 *<br>Antonella    |                |                      |                |            |
|                  |                               | 20.00<br>spinn   | Spinning 60 *<br>Roberto | 20.00<br>spinn   | Spinning 60 *<br>Loris        | 20.30<br>terra   | Aikido 90                 | 20.30<br>terra   | Thai Boxe                     |                |                      |                |            |
|                  |                               | 20.30<br>terra   | Aikido 90                | 20.30<br>terra   | Thai Boxe                     | 20.45<br>cielo   | Red Training 75           |                  |                               |                |                      |                |            |
|                  |                               | 20.45<br>cielo   | Red Training 75          |                  |                               |                  |                           |                  |                               |                |                      |                |            |

Corsi extra abbonamento: Danza, Arti Marziali, Cross Training

Per migliorare il tuo allenamento e trarre maggiori benefici fisici abbina 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