

STUDI E BUNKER	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	10:00 11:00 RIEQUILIBRIO POSTURALE* • Paolo M	10:45 11:30 TONIFICAZIONE •• Maria Laura M	9:30 10:30 RIEQUILIBRIO POSTURALE* • Naima M	10:00 11:00 YOGA • Gioia M	10:30 11:30 GAG •• Maria Laura M	11:00 12:00 TOTAL BODY ••• 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	18:00 19:00 PILATES • Paolo 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	19:00 20:00 TOTALBODY ••• 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 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		
	19:30 20:30 SPINNING* ••• Mauro SD	19:00 20:00 TOTAL BODY ••• Carlos M	18:30 19:30 CIRCUIT TRAINING ••• Jacopo M	19:00 20:00 PILATES • Homar M		DOMENICA
		19:30 20:30 FUNCTIONAL TRAINING* ••• Andrea BK	19:30 20:30 TOTAL BODY ••• Jacopo M	19:30 20:30 FUNCTIONAL TRAINING* ••• Andrea BK	10:30 11:30 TOTAL BODY ••• Paolo M	
		20:00 21:00 ZUMBA •• Carlos M	19:30 20:30 SPINNING* ••• Roberto SD		11:30 12:30 PILATES • Paolo M	
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 •• rotazione 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 •• Simona A	07:30 08:15 WATERTONIC ••• Luca A	12:30 13:15 TRADITIONAL •• rotazione 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 • Simona A	08:15 09:00 GAIA • Luca A	12:45 13:30 GESTANTI • C
	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* • Simona A	09:00 09:45 ACQUAGAG •• 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	10:00 11:00 ACQUA POSTURAL* • 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	DOMENICA
	18:00 18:45 H20STRONG ••• Paolo A	16:30 17:15 TRADITIONAL •• Cecilia A	19:00 19:45 ACQUAGAG •• Tania A	18:15 19:45 GESTANTI • Homar C	13:00 13:45 H20STRONG ••• Paolo A	
	18:45 19:30 ACQUAGAG •• Paolo A	19:00 19:45 H20STRONG ••• Cecilia A	19:45 20:45 IDROSPINNING* ••• Tania A	19:00 19:45 H20STRONG ••• Paolo A	16:00 16:45 TRADITIONAL •• Paolo A	12:45 13:30 TRADITIONAL •• Paolo A
	19:30 20:30 IDROSPINNING* ••• Paolo A	19:45 20:30 TRADITIONAL •• Cecilia A	20:45 21:30 NUOTO LIBERO A	19:45 20:45 IDROSPINNING* ••• Paolo A	19:00 19:45 ACQUACIRCUIT •• rotazione A	13:30 17:30 NUOTO LIBERO A
20:45 21:30 NUOTO LIBERO A	20:30 21:30 NUOTO LIBERO A		20:45 21:30 NUOTO LIBERO A	20:00 21:30 NUOTO LIBERO A		
					A= Vasca A B= Vasca B	