

STUDIO E BUNKER	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	10:00 RIEQUILIBRIO POSTURALE* Paolo Miami	10:45 TONIFICAZIONE Paolo Miami	9:30 RIEQUILIBRIO POSTURALE* Naima Miami	10:00 YOGA Gioia Miami	9:30 STRETCHING Ludovica Miami	10:30 TOTAL BODY Irene G. Miami
	11:00 PILATES BASIC Paolo Miami	11:30 PILATES Paolo Miami	10:30 PILATES BASIC Naima Miami	11:00 STRETCHING Gioia Miami	10:30 TOTAL BODY Ludovica Miami	11:30 PILATES Irene G. Miami
	13:00 CIRCUIT TRAINING Paolo Miami	13:00 CIRCUIT TRAINING Ludovica Miami	11:30 PILATES Naima Miami	17:30 GAG Irene G. Miami	18:00 PILATES Paolo Miami	
	17:00 GAG Jk Miami	17:30 TONIFICAZIONE HIIT Cecilia Miami	13:00 HIIT Tullio Miami	18:15 PILATES Irene G. Miami	19:00 TOTALBODY Paolo Miami	
	18:00 MOVIE DANCE Jk Miami	18:15 PILATES Cecilia Miami	17:30 RIEQUILIBRIO POSTURALE* Federico Miami	18:30 FUNCTIONAL TRAINING* Andrea BK		DOMENICA
	19:00 TOTAL BODY Paolo Miami	18:30 FUNCTIONAL TRAINING* Andrea BK	18:30 CIRCUIT TRAINING Irene G. Miami	19:00 TOTAL BODY Alice Miami		10:30 TOTAL BODY Paolo Miami
		19:00 TOTAL BODY Laura Miami	19:30 TOTAL BODY Irene G. Miami	19:30 FUNCTIONAL TRAINING* Andrea BK		11:30 PILATES Paolo Miami
		19:30 FUNCTIONAL TRAINING* Andrea BK		20:00 GAG Alice Miami		
		20:00 STEP&STRETCH Laura Miami				BK = Bunker
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 NUOTO LIBERO B	07:30 NUOTO LIBERO B	07:30 NUOTO LIBERO B	07:30 NUOTO LIBERO B	07:30 NUOTO LIBERO B	09:15 OPEN GYM Claudia A
	09:00 ACQUAGAG Simona A	08:15 ACQUAGAG Irene L A	09:00 TRADITIONAL Simona A	08:30 TRADITIONAL Claudia A	07:30 WATERTONIC Luca A	12:30 TRADITIONAL Irene A
	09:45 GAIA Simona A	09:00 TRADITIONAL Irene L A	09:45 GAIA Simona A	09:15 GAIA Claudia A	08:15 GAIA Luca A	
	10:30 ACQUAPOSTURAL* Simona A	09:45 GAIA Irene L A	10:30 ACQUA POSTURAL* Simona A	10:00 ACQUA POSTURAL* Claudia A	09:00 ACQUAGAG Luca A	
	11:30 NUOTO LIBERO B	10:30 ACQUAGAG Irene L A	11:30 NUOTO LIBERO B	11:30 NUOTO LIBERO B	09:45 ACQUA POSTURAL* Luca A	
	13:00 H20STRONG Samantha A	11:30 NUOTO LIBERO B	13:00 ACQUACIRCUIT Samantha A	13:00 ACQUAGAG Samantha A	11:30 NUOTO LIBERO B	DOMENICA
	18:00 H20STRONG Alice A	13:00 ACQUAGAG Paolo A	19:00 ACQUAGAG Tania A	19:00 GESTANTI Davide C	13:00 H20STRONG Paolo A	09:30 OPEN GYM Paolo A
	18:45 ACQUAGAG Alice A	16:30 TRADITIONAL Cecilia A	19:45 IDROSPINNING* Tania A	19:00 H20STRONG Paolo A	16:00 TRADITIONAL Paolo A	12:30 GESTANTI Maddalena C
	20:00 IDROSPINNING* Paolo A	19:00 TRADITIONAL Mauro A	20:45 NUOTO LIBERO A	19:45 IDROSPINNING* Paolo A	19:00 ACQUACIRCUIT Alice A	12:45 TRADITIONAL Paolo A
	21:00 NUOTO LIBERO A	19:45 STEP&BIKE Mauro A		20:45 NUOTO LIBERO A	20:00 NUOTO LIBERO A	13:30 NUOTO LIBERO A
		20:45 NUOTO LIBERO A				A = Vasca A B = Vasca B C = Vasca C