

STUDIO E BUNKER	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO			
	10:00 11:00	RIEQUILIBRIO POSTURALE*	Miryam Miami	10:00 11:00	RIEQUILIBRIO POSTURALE*	Miryam Miami	9:30 10:30	RIEQUILIBRIO POSTURALE*	Federica Miami	10:30 11:30	YOGA	Gioia Miami	9:30 10:30	STRETCHING	Ludovica Miami	10:30 11:30	TOTAL BODY	a rotazione Miami	
	11:00 12:00	PILATES BASIC	Miryam Miami	11:00 12:00	PILATES	Miryam Miami	10:30 11:30	PILATES BASIC	Federica Miami	11:30 12:15	STRETCHING	Gioia Miami	10:30 11:30	TOTAL BODY	Ludovica Miami	11:30 12:30	STRETCH&TONE	a rotazione Miami	
	12:00 12:45	TOTAL BODY	Antonella Miami	13:00 14:00	CIRCUIT TRAINING	Ludovica Miami	11:30 12:30	PILATES	Federica Miami	17:30 18:15	GAG	Jk Miami	18:30 19:30	RIEQUILIBRIO POSTURALE*	Federica Miami				
	13:00 13:45	PILATES	Miryam Miami	18:00 19:00	STRETCHING	Ludovica Miami	13:00 13:45	HIIT	Ludovica Miami	18:15 19:00	STRETCH&TONE	Jk Miami	19:30 20:30	PILATES	Federica Miami				
	17:00 18:00	GAG	Jk Miami	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING*	Andrea Ri BK	17:30 18:15	TONIFICAZIONE HIIT	Claudia Miami	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING*	Andrea Ri BK				DOMENICA			
	18:00 19:00	MOVIE DANCE	Jk Miami	19:00 20:00	CIRCUIT TRAINING	Ludovica Miami	18:15 19:00	TOTAL BODY	Claudia Miami	19:00 20:00	TOTAL BODY	Jk Miami				10:30 11:30	TOTAL BODY	Carla Miami	
	19:00 20:00	TOTAL BODY	Jk Miami	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING*	Andrea Ri BK	19:00 19:45	PILATES	Federica Miami	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING*	Andrea Ri BK				11:30 12:30	STRETCH&TONE	Carla Miami	

Intensità dell'attività: • BASSA - •• MEDIA - ••• ALTA * Corso a prenotazione

BK = Bunker

PISCINE	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
	09:00 09:45	ACQUAGAG	Simona A	08:15 09:00	ACQUAGAG	Ludovica A	08:15 09:00	ACQUAGAG	Ludovica A	08:30 09:15	TRADITIONAL	Claudia A	07:30 08:15	WATERTONIC	Luca A	09:15 10:00	OPEN GYM	Claudia A
	09:45 10:30	GAIA	Simona A	09:00 09:45	TRADITIONAL	Fernanda A	09:00 09:45	TRADITIONAL	Ludovica A	09:15 10:00	GAIA	Claudia A	08:15 09:00	GAIA	Luca A	12:30 13:15	TRADITIONAL	a rotazione A
	10:30 11:30	ACQUAPOSTURAL*	Simona A	09:45 10:30	GAIA	Fernanda A	09:45 10:30	GAIA	Ludovica A	10:00 11:00	ACQUA POSTURAL*	Claudia A	09:00 09:45	ACQUAGAG	Luca A			
	13:00 13:45	H20STRONG	Antonella A	10:30 11:15	ACQUAGAG	Fernanda A	10:30 11:30	ACQUA POSTURAL*	Ludovica A	13:00 13:45	ACQUAGAG	Antonella A	09:45 10:45	ACQUA POSTURAL*	Luca A			
	18:15 19:00	H20STRONG	Claudia A	13:00 13:45	ACQUAGAG	Antonella A	13:00 13:45	ACQUACIRCUIT	Antonella A	18:15 19:00	GESTANTI	Samantha C	13:00 13:45	H20STRONG	Antonella A	DOMENICA		
	19:00 19:45	ACQUAGAG	Claudia A	19:00 19:45	TRADITIONAL	Fernanda A	16:00 16:45	TRADITIONAL	Cecilia A	19:00 19:45	H20STRONG	Fernanda A	15:30 16:15	TRADITIONAL	Samantha A	09:30 10:15	OPEN GYM	Carla A
	19:45 20:45	IDROSPINNING*	Claudia A	19:45 20:30	ACQUAGAG	Fernanda A	19:00 19:45	ACQUAGAG	Andrea Ru A	19:45 20:30	ACQUAGAG	Fernanda A	19:00 19:45	ACQUACIRCUIT	Federico A	12:30 13:15	GESTANTI	Maddalena C
							19:45 20:45	IDROSPINNING*	Andrea Ru A							12:45 13:30	TRADITIONAL	Carla A
	07:30 14:00	NUOTO LIBERO	B	07:30 14:00	NUOTO LIBERO	B	07:30 14:00	NUOTO LIBERO	B	07:30 14:00	NUOTO LIBERO	B	07:30 14:00	NUOTO LIBERO	B	13:30 17:00	NUOTO LIBERO A PRENOTAZIONE	A
21:00 21:30	NUOTO LIBERO	A	20:45 21:30	NUOTO LIBERO	A	21:00 21:30	NUOTO LIBERO	A	20:30 21:30	NUOTO LIBERO	A	20:00 21:30	NUOTO LIBERO	A	A = Vasca A B = Vasca B C = Vasca C			

Il planning corsi/nuoto libero può subire variazioni/modifiche nel corso dell'anno in base ad eventuali esigenze organizzative aziendali