

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*	Chiara Miami	9:45 10:45	STRETCH&TONE ••	Christian Miami	10:00 11:00	YOGA •	Paola Miami	10:30 11:30	TOTAL BODY •••	Emir Miami	
	11:00 12:00	PILATES BASIC •	Miryam Miami	11:00 12:00	PILATES ••	Miryam Miami	10:30 11:30	PILATES BASIC •	Chiara Miami	10:45 11:45	PILATES ••	Christian Miami	11:00 12:00	STRETCHING •	Paola Miami	11:30 12:30	STRETCH&TONE ••	Emir Miami	
	12:00 12:45	TOTAL BODY •••	Antonella Miami	13:00 14:00	CIRCUIT TRAINING •••	Ludovica Miami	11:45 12:45	SLIDER TONE •••	Antonella Miami	12:00 13:00	CARDIO TONE •••	Antonella Miami	13:00 13:45	GAG •••	Ludovica Miami				
	13:00 13:45	PILATES ••	Miryam Miami	18:00 19:00	STRETCH&TONE •••	Ludovica Miami	13:00 13:45	HIIT •••	Ludovica Miami	18:00 19:00	GAG •••	Ester Miami	17:45 18:30	PILATES ••	Christian Miami				
	18:00 19:00	FIT DANCE •••	Ester Miami	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING*	Andrea Ri BK	17:00 17:45	TONIFICAZIONE HIIT ••	Antonella Miami	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING*	Andrea Ri BK	18:30 19:15	TONIFICAZIONE HIIT ••	Christian Miami	DOMENICA			
	19:00 20:00	GAG •••	Ester Miami	19:00 20:00	TOTAL BODY •••	Ludovica Miami	17:45 18:30	TOTAL BODY •••	Antonella Miami	19:00 20:00	TOTAL BODY •••	Ester Miami	19:15 20:15	TOTAL BODY •••	Christian Miami				10:30 11:30
	20:00 21:00	BOOT CAMP •••	Ester BK	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING*	Andrea Ri BK	18:30 19:15	RIEQUILIBRIO POSTURALE*	Federica Miami	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING*	Andrea Ri BK				11:30 12:30	STRETCH&TONE ••	a rotazione Miami	
							19:15 20:00	PILATES ••	Federica Miami										

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

BK = Bunker

PISCINE	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
	08:00 08:45	ACQUAGAG ••	Ludovica A	08:30 09:15	TRADITIONAL ••	Fernanda A	08:00 08:45	TRADITIONAL ••	Antonella A	08:30 09:15	TRADITIONAL ••	Antonella A	07:30 08:15	WATERTONIC •••	Luca A	09:15 10:00	OPEN GYM ••	Emir A
	08:45 09:30	ACQUAGAG ••	Ludovica A	09:15 10:00	GAIA •	Fernanda A	08:45 09:30	ACQUAGAG ••	Antonella A	9:15 10:00	ACQUAGAG ••	Antonella A	08:15 09:00	GAIA •	Luca A	12:30 13:15	TRADITIONAL ••	Emir A
	09:30 10:15	GAIA •	Giovanna A	10:00 11:00	ACQUA POSTURAL* •	Fernanda A	09:30 10:15	GAIA •	Antonella A	10:00 11:00	ACQUA POSTURAL* •	Antonella A	09:00 09:45	ACQUAGAG ••	Luca A			
	10:15 11:15	ACQUAPOSTURAL* •	Giovanna A	13:00 13:45	ACQUAGAG ••	Antonella A	10:15 11:15	ACQUA POSTURAL* •	Antonella A	13:00 13:45	ACQUAGAG ••	Antonella A	09:45 10:45	ACQUA POSTURAL* •	Luca A			
	13:00 13:45	H20STRONG •••	Antonella A	15:30 16:15	TRADITIONAL ••	Fernanda A	13:00 13:45	ACQUACIRCUIT •••	Mauro A	18:15 19:00	GESTANTI (corso a pacchetto)	Samantha C	13:00 13:45	H20STRONG •••	Mauro A	DOMENICA		
	18:15 19:00	H20STRONG •••	Vanessa A	19:00 19:45	ACQUAGAG ••	Fernanda A	18:30 19:30	IDROSPINNING* •••	Antonella A	19:00 19:45	H20STRONG •••	Fernanda A	15:30 16:15	ACQUAGAG ••	Samantha A			
	19:00 19:45	ACQUAGAG ••	Vanessa A	19:45 20:30	H20STRONG •••	Fernanda A	19:30 20:15	ACQUAGAG ••	Federico A	19:45 20:30	ACQUAGAG ••	Fernanda A	19:00 19:45	ACQUAGAG ••	Carlotta A	12:45 13:30	TRADITIONAL ••	a rotazione A
	19:45 20:45	IDROSPINNING* •••	Vanessa A										19:45 20:30	TRADITIONAL ••	Carlotta A	12:30 13:15	GESTANTI (corso a pacchetto)	Maddalena C
	07:30 14:00	NUOTO LIBERO B	B	07:30 14:00	NUOTO LIBERO B	B	07:30 14:00	NUOTO LIBERO B	B	07:30 9:00	NUOTO LIBERO B	B	07:30 9:00	NUOTO LIBERO B	B	13:30 17:00	NUOTO LIBERO A PRENOTAZIONE	A
21:00 21:30	NUOTO LIBERO A	A	20:45 21:30	NUOTO LIBERO A	A	20:45 21:30	NUOTO LIBERO A	A	11:00 14:00	NUOTO LIBERO A	A	11:00 14:00	NUOTO LIBERO A	A				
									20:45 21:30	NUOTO LIBERO A	A	20:30 21:30	NUOTO LIBERO A	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