

STUDIO E BUNKER E PISCINA	LUNEDI' 27 LUGLIO 6.30/22.30			MARTEDI' 28 LUGLIO 6.30/22.30			MERCOLEDI' 29 LUGLIO 6.30/22.30			GIOVEDI' 30 LUGLIO 6.30/22.30			VENERDI' 31 LUGLIO 6.30/22.30			SABATO 1 AGOSTO 9.00/14.00		
	08:45 09:30	ACQUAGAG ••	Rebecca vasca A	08:30 09:15	ACQUAGAG ••	Fernanda vasca A	08:15 09:00	TRADITIONAL ••	Rebecca vasca A	08:30 09:15	TRADITIONAL ••	Antonella vasca A	08:30 09:15	ACQUAGAG ••	Luca vasca A	APERTO SOLO AREA POWER		
	09:30 10:15	TRADITIONAL ••	Rebecca vasca A	09:15 10:00	GAIA •	Fernanda vasca A	09:30 10:15	GAIA •	Rebecca vasca A	9:15 10:00	ACQUAGAG ••	Antonella vasca A	09:30 10:15	GAIA •	Luca vasca A			
	10:00 11:00	RIEQUILIBRIO POSTURALE* •	Miryam sala Miami	10:00 11:00	STRETCH&TONE •••	Miryam sala Miami	9:30 10:30	RIEQUILIBRIO POSTURALE* •	Antonella sala Miami	10:00 11:00	CARDIO TONE •••	Antonella sala Miami	10:15 19:00	NUOTO LIBERO	vasca A			
	10:15 11:15	ACQUAPOSTURAL* •	Rebecca A	10:30 19:00	NUOTO LIBERO	vasca A	10:30 19:30	NUOTO LIBERO	vasca A	10:00 19:00	NUOTO LIBERO	vasca A	10:00 11:00	YOGA •	Paola sala Miami	DOMENICA 2 AGOSTO 9.00/14.00		
	11:00 19:00	NUOTO LIBERO	vasca A	11:00 12:00	PILATES ••	Miryam sala Miami	10:30 11:30	TOTAL BODY •••	Antonella sala Miami	18:30 19:30	FIT DANCE •••	Miryam sala Miami	11:00 12:00	STRETCHING •	Paola sala Miami			
	11:00 12:00	PILATES BASIC •	Miryam sala Miami	18:00 19:00	TOTAL BODY •••	Miryam sala Miami	13:00 13:45	HIIT •••	Ludovica sala Miami	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING* •••	Andrea Ri BK	18:00 19:00	TOTAL BODY •••	Christian sala Miami			
	18:00 19:00	FIT DANCE •••	Michelle sala Miami	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING* •••	Andrea Ri BK	18:30 19:30	TOTAL BODY •••	Christian sala Miami	19:00 19:45	H20STRONG •••	Fernanda vasca A	19:00 19:45	ACQUAGAG ••	Christian vasca A	APERTO SOLO AREA POWER		
	19:00 19:45	ACQUAGAG ••	Edoardo vasca A	19:00 19:45	TRADITIONAL ••	Fernanda vasca A	19:30 20:15	ACQUAGAG ••	Christian vasca A							BK = Bunker		
							Intensità dell'attività: • BASSA - •• MEDIA - ••• ALTA						* Corso a prenotazione					

STUDIO E BUNKER E PISCINA	LUNEDI' 3 AGOSTO 8.00/21.00			MARTEDI' 4 AGOSTO 8.00/21.00			MERCOLEDI' 5 AGOSTO 8.00/21.00			GIOVEDI' 6 AGOSTO 8.00/21.00			VENERDI' 7 AGOSTO 8.00/21.00			SABATO 8 AGOSTO 9.00/14.00		
	09:00 09:45	ACQUAGAG ••	Rebecca vasca A	08:30 09:15	ACQUAGAG ••	Fernanda vasca A	08:15 09:00	TRADITIONAL ••	Rebecca vasca A	08:30 09:15	TRADITIONAL ••	Christian vasca A	08:30 09:15	GAIA •	Edoardo vasca A	APERTO SOLO AREA POWER		
	09:45 10:30	GAIA •	Rebecca vasca A	09:30 10:15	TRADITIONAL ••	Fernanda vasca A	09:30 10:15	GAIA •	Rebecca vasca A	9:15 10:00	ACQUAGAG ••	Christian vasca A	09:30 10:15	ACQUAGAG ••	Edoardo vasca A			
	10:30 19:00	NUOTO LIBERO	vasca A	10:15 19:00	NUOTO LIBERO	vasca A	10:15 19:00	NUOTO LIBERO	vasca A	10:00 19:00	NUOTO LIBERO	vasca A	10:15 19:00	NUOTO LIBERO	vasca A	DOMENICA 9 AGOSTO 9.00/14.00		
	10:30 11:30	TOTAL BODY •••	Ludovica sala Miami	18:00 19:00	TOTAL BODY •••	Ludovica sala Miami	18:30 19:30	TOTAL BODY •••	Christian sala Miami	10:00 11:00	PILATES ••	Christian sala Miami						
	18:00 19:00	FIT DANCE •••	Michelle sala Miami	19:00 19:45	TRADITIONAL ••	Ludovica sala Miami	19:30 20:15	ACQUAGAG ••	Christian sala Miami	18:15 19:00	TRADITIONAL ••	Fernanda vasca A					APERTO SOLO AREA POWER	
	19:00 19:45	ACQUAGAG ••	Edoardo vasca A							19:00 19:45	H20STRONG •••	Fernanda vasca A						
	Il planning corsi/nuoto libero può subire variazioni/modifiche nel corso dell'anno in base ad eventuali esigenze organizzative aziendali																	