

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* ●	Antonella Miami	9:45 10:45	STRETCH&TONE ●●	Francesca Miami	10:00 11:00	YOGA ●	Paola Miami	10:30 11:30	TOTAL BASIC ●●	Eldin Miami		
	11:00 12:00	PILATES BASIC ●	Miryam Miami	11:00 12:00	PILATES ●●	Miryam Miami	10:30 11:30	PILATES BASIC ●	Antonella Miami	10:45 11:45	PILATES ●●	Francesca Miami	11:00 12:00	STRETCHING ●	Paola Miami	11:30 12:30	STRETCH&TONE ●●	Eldin Miami		
	12:00 13:00	TOTAL BODY ●●●	Antonella Miami	13:00 14:00	TOTAL BODY ●●●	Francesca Miami	12:00 13:00	SLIDER TONE ●●●	Antonella Miami	12:00 13:00	CARDIO TONE ●●●	Antonella Miami	13:00 14:00	CIRCUIT TRAINING ●●●	Ludovica Miami					
	13:00 13:45	PILATES ●●	Miryam Miami	18:00 19:00	STRETCH&TONE ●●●	Ludovica Miami	13:00 13:45	CIRCUIT TRAINING ●●●	Antonella Miami	18:00 19:00	PILATES ●●	Anastasia Miami	18:30 19:15	STRETCH&TONE ●●	Simone Miami					
	17:00 18:00	PILATES ●●	Anastasia Miami	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING* ●●●	Andrea Ri BK	17:45 18:30	TONIFICAZIONE HIIT ●●	Simone Miami	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING* ●●●	Andrea Ri BK	19:15 20:15	TONIFICAZIONE HIIT ●●	Simone Miami	DOMENICA				
	18:00 19:00	TONIFICAZIONE HIIT ●●	Rossana Miami	19:00 20:00	TOTAL BODY ●●●	Ludovica Miami	18:30 19:15	RIEQUILIBRIO POSTURALE* ●	Simone Miami	19:00 20:00	STRETCHING ●	Anastasia Miami				10:30 11:30	TOTAL BODY ●●●	Rotazione Miami		
	19:00 20:00	GAG ●●●	Rossana Miami	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING* ●●●	Andrea Ri BK	19:15 20:00	FIT GAG ●●	Simone Miami	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING* ●●●	Andrea Ri BK				11:30 12:30	STRETCH&TONE ●●	Rotazione Miami		
																BK = Bunker				
															Intensità dell'attività: ● BASSA - ●● MEDIA - ●●● ALTA			* Corso a prenotazione		

PISCINE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:00 08:45ACQUAGAG●●RebeccaA	08:30 09:15TRADITIONAL●●EdoardoA	08:00 08:45TRADITIONAL●●RebeccaA	08:00 08:45H20STRONG●●●AntonellaA	07:30 08:15WATERTONIC●●●LucaA	09:15 10:00OPEN GYM●●EdoardoA
08:45 09:30ACQUAGAG●●RebeccaA	09:15 10:00GAIA●EdoardoA	08:45 09:30ACQUAGAG●●RebeccaA	08:45 09:30TRADITIONAL●●AntonellaA	08:15 09:00GAIA●LucaA	12:30 13:15TRADITIONAL●●EdoardoA
09:30 10:15GAIA●RebeccaA	10:00 11:00ACQUA POSTURAL*●EdoardoA	09:30 10:15GAIA●RebeccaA	9:30 10:15ACQUAGAG●●AntonellaA	09:00 09:45ACQUAGAG●●LucaA	12:15 13:00GESTANTI(corso a pacchetto)SilviaC
10:15 11:15ACQUAPOSTURAL*●RebeccaA	13:00 13:45ACQUACIRCUIT●●MauroA	10:15 11:15ACQUA POSTURAL*●RebeccaA	10:15 11:15ACQUA POSTURAL*●AntonellaA	09:45 10:45ACQUA POSTURAL*●LucaA	
13:00 13:45H20STRONG●●●AntonellaA	15:30 16:15TRADITIONAL●●FernandaA	13:00 13:45ACQUAGAG●●MauroA	13:00 13:45H20STRONG●●●AntonellaA	13:00 13:45H20STRONG●●●MauroA	DOMENICA
18:15 19:00H20STRONG●●●VanessaA	19:00 19:45ACQUAGAG●●FernandaA	19:00 19:45ACQUAGAG●●EdoardoA	18:30 19:15GESTANTI(corso a pacchetto)SamanthaC	15:30 16:15ACQUAGAG●●FrancescaA	09:30 10:15OPEN GYM●●RotazioneA
19:00 19:45ACQUAGAG●●VanessaA	19:45 20:30H20STRONG●●●FernandaA	19:45 20:45IDROSPINNING*●●●EdoardoA	19:00 19:45H20STRONG●●●FernandaA	19:00 19:45ACQUAGAG●●EdoardoA	12:45 13:30TRADITIONAL●●RotazioneA
19:45 20:45IDROSPINNING*●●●VanessaA			19:45 20:30ACQUAGAG●●FernandaA	19:45 20:30TRADITIONAL●●EdoardoA	
07:30 14:00NUOTO LIBEROBA	07:30 14:00NUOTO LIBEROBA	07:30 14:00NUOTO LIBEROBA	07:30 14:00NUOTO LIBEROBA	07:30 14:00NUOTO LIBEROBA	13:30 17:00NUOTO LIBERO A PRENOTAZIONEA
21:00 21:30NUOTO LIBEROA	20:45 21:30NUOTO LIBEROA	20:45 21:30NUOTO LIBEROA	20:45 21:30NUOTO LIBEROA	20:45 21:30NUOTO LIBEROA	
					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					