

# ORARIO CORSI DAL 28 GENNAIO 2019

LUNEDI'												MARTEDI'												MERCOLEDI'																				
SALA GREEN			SALA BLACK			SALA RED			POOL			SALA GREEN			SALA BLACK			SALA RED			POOL			SALA GREEN			SALA BLACK			SALA RED			POOL											
			08:00 08:25 ADDONALI TRAINER			08:45 09:15 NUOTO ADULTI STAFF									08:45 09:30 NUOTO ADULTI STAFF									08:30 08:55 ADDONALI TRAINER			08:45 09:30 NUOTO ADULTI STAFF																	
09:30 10:20 TOTAL BODY ROMINA			08:30 08:55 GAG TRAINER			09:30 10:15 AQUA TABATA FEDERICO			09:30 10:20 HATHA YOGA SILVIA			09:00 09:25 BODY SCULPT TRAINER			09:40 10:25 AQUA SPINNING FEDERICO			09:30 10:20 TOTAL BODY ROMINA			09:00 09:25 CARDIO CIRCUIT TRAINER			09:30 10:15 AQUA GYM DANIELA			10:30 11:20 PILATES ROMINA			10:15 11:00 NOODLE FUSION FEDERICO			09:25 09:50 STRETCHING TRAINER			10:30 11:15 AQUA SOFT FEDERICO			10:30 11:20 POSTURALE ROMINA			10:15 11:00 GYM BELT DANIELA		
13:30 14:25 GAG DANIELA			13:30 14:20 H2 SPINNING EMANUELE			13:30 14:20 12 MONKEYS ANDREA			13:30 14:15 AQUA POLE FEDERICO			13:30 14:20 X TEMPO STELLA			13:30 14:20 H2 STRIDING ROMINA			13:00 13:45 NUOTO ADULTI STAFF			13:30 14:20 NINE PROGRAM ROMINA			13:30 14:20 H2 SPINNING PIERLUGI			13:30 14:15 AQUA TABATA DANIELA			14:30 15:15 AQUA CIRCUIT DANIELA			14:30 15:15 AQUA SPINNING DANIELA											
17:00 17:50 PILATES ROMINA												17:00 17:50 HATHA YOGA SILVIA						15:00 16:00 GESTANTI NADIA			17:00 17:50 GAG PIERLUGI																							
18:00 18:50 GAG ROMINA						18:40 19:25 AQUA CIRCUIT ANDREA			18:00 18:50 X TEMPO STELLA			18:00 18:50 H2 STRIDING MILENA			18:40 19:25 AQUA BOXE LAURENNE			18:00 18:50 POSTURALE PIERLUGI			18:00 18:50 POSTURALE PIERLUGI			18:40 19:25 AQUA GYM ANDREA						19:30 20:15 AQUA SPINNING ANDREA														
19:00 19:50 ZUMBA MILENA			18:30 19:20 H2 SPINNING PIERLUGI			19:15 20:05 SPARTAN ALESSANDRO			19:30 20:15 AQUA SPINNING ANDREA			19:00 20:00 TOTAL BODY STELLA			19:15 19:40 FUNZIONALE TRAINER			19:30 20:15 AQUA CIRCUIT LAURENNE			19:00 19:50 TOTAL BODY PIERLUGI			19:00 19:50 H2 SPINNING DARIO			19:30 20:15 AQUA SPINNING ANDREA						19:30 20:15 AQUA SPINNING ANDREA											
20:00 20:50 TOTAL BODY PIERLUGI			20:00 20:50 SPINNING MASTER FABRIZIO						19:30 21:00 NUOTO ADULTI STAFF			20:00 20:50 FIT BOXE STELLA			19:00 19:50 PILATES MILENA			19:30 21:00 NUOTO ADULTI STAFF			20:00 20:50 ZUMBA VALENTINA			20:15 21:05 H2 SPINNING FABRIZIO			19:15 19:40 SPARTAN TRAINER			19:30 20:15 NUOTO ADULTI STAFF														
GIOVEDI'												VENERDI'												SABATO																				
SALA GREEN			SALA BLACK			SALA RED			POOL			SALA GREEN			SALA BLACK			SALA RED			POOL			SALA GREEN			SALA BLACK			SALA RED			POOL											
						08:45 09:30 NUOTO ADULTI STAFF												09:00 09:25 BODY SCULPT TRAINER			08:45 09:30 NUOTO ADULTI STAFF			12:30 13:30 MASTERCLASS STAFF			11:00 11:45 AQUA MASTER			13:30 14:15 AQUA GYM STAFF														
09:30 10:20 HATHA YOGA SILVIA			09:30 09:55 ADDONALI TRAINER			09:30 10:15 AQUA TABATA FEDERICO									09:30 10:20 X TEMPO STELLA			09:30 09:55 STRETCHING TRAINER			09:30 10:15 AQUA CIRCUIT ROMINA			DOMENICA  POOL																				
13:30 14:20 POWER YOGA SILVIA			10:00 10:25 GAG TRAINER			10:30 11:15 AQUA GYM CIRCUIT FEDERICO			10:30 11:20 POSTURALE STELLA			10:30 11:20 POSTURALE STELLA			11:00 12:00 GESTANTI NADIA			13:30 14:15 AQUA TABATA MILENA																										
17:00 17:50 PILATES ROMINA			13:30 14:20 H2 SPINNING EMANUELE									13:30 14:20 FIT BOXE STELLA			13:30 14:20 H2 SPINNING PIERLUGI			13:30 14:20 PILATES ROMINA			13:30 13:45 NUOTO ADULTI STAFF			14:30 15:15 AQUA SPINNING ANDREA																				
18:00 18:50 TABATA CIRCUIT ROMINA			18:00 18:50 H2 STRIDING MILENA			18:40 19:25 AQUA POLE LAURENNE			18:00 18:50 POSTURALE PIERLUGI			18:00 18:50 POSTURALE PIERLUGI			18:40 19:25 AQUA CIRCUIT ANDREA			18:40 19:25 AQUA CIRCUIT ANDREA			19:00 19:50 SPIN CIRCUIT ANDREA																							
19:00 19:50 ZUMBA MILENA			19:15 20:05 FUNZIONALE ANDREA			19:30 21:00 NUOTO ADULTI STAFF			19:00 19:50 GAG MILENA			19:00 19:50 H2 SPINNING PIERLUGI			19:30 20:15 NUOTO ADULTI ANDREA			19:30 21:00 NUOTO ADULTI STAFF																										
20:00 20:50 HATHA YOGA SILVIA																																												

LEGENDA SIMBOLI ATTIVITA'

 <b>TONIFICAZIONE</b>	 <b>COREOGRAFICA</b>	 <b>POSTURALE</b>
 <b>CARDIO</b>	 <b>FUNZIONALE</b>	 <b>NUOTO</b>

REGOLAMENTO ORARIO CORSI

La direzione, quando lo ritenga necessario, si riserva il diritto di modificare le lezioni relativamente a: orario, tipologia, sala, attrezzature ed eventuali sospensioni.