

CORSI FITNESS & EXTRA

DAL 27/08 AL 09/09



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15	TOTAL BODY (Carlotta/Barbara) ROOM 1				G.A.G. (Barbara) ROOM 1
9.30			PILATES TONE (Laura) ROOM 1		
13.15	ACQUAGYM 45'	PILATES TONE (Laura) ROOM 1	STEP DANCE (Luca) ROOM 1	ACQUAGYM 45'	
14.15					FUNCTIONAL 45' (Simone) ROOM 1/FUNCT. AREA
18.00	TOTAL BODY (Carlotta) ROOM 1			DAL 06/09 POSTURAL (Laura) ROOM 3	
18.00		FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA SU PRENOTAZIONE		CIRCUIT TRAINING (Luca) ROOM 1	
18.15		ACQUAGYM 45'			ACQUAGYM 45'
19.00	STRETCH 30' (Carlotta) ROOM 1		CIRCUIT TRAINING (Simone) ROOM 3		FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA SU PRENOTAZIONE
20.00		TOTAL BODY (Carla) ROOM 1			TOTAL BODY (Carla) ROOM 1
20.00	FIT CROSSING STRENGTH (Giovanni) FUNCT. AREA SU PRENOTAZIONE	FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA SU PRENOTAZIONE			XFIT ENDURANCE (Giovanni) FUNCT. AREA SU PRENOTAZIONE

I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN **MINIMO DI 3 PARTECIPANTI**

ACQUAGYM:

In caso di maltempo si svolgerà un corso di tonificazione in palestra (tranne Sabato e Domenica)

SABATO E DOMENICA CORSO DI ACQUAGYM ORE 11.15

CORSI FIGHT

DAL 03/09 AL 14/09



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
18.00	MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2		MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2	MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2	BOXE 90' (Mariano) ROOM 2
18.30		BOXE 90' (Mariano) ROOM 2			

CORSI FITNESS & EXTRA

DAL 10/09 AL 17/09

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.15	TOTAL BODY (Barbara) ROOM 1		G.A.G. (Barbara) ROOM 1		STEP DANCE (Barbara/Carlotta) ROOM 1
9.30		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		PILATES TONE (Laura/Carlotta) ROOM 1	
10.15	STRETCH 30' (Barbara) ROOM 1		STRETCH 30' (Barbara) ROOM 1		STRETCH 30' (Barbara/Carlotta) ROOM 1
13.15	ACQUAGYM 45'	PILATES TONE (Laura) ROOM 1	STEP DANCE (Luca) ROOM 1	ACQUAGYM 45'	
14.15	FUNCTIONAL 45' (Barbara) ROOM 1/FUNCT. AREA				FUNCTIONAL 45' (Simone) ROOM 1/FUNCT. AREA
17.00			PILATES TONE (Laura) ROOM 1		
18.00	TOTAL BODY (Carlotta) ROOM 1	JUMP TONE (Sara) ROOM 3	ZUMBA FIT (Giulia) ROOM 1	CIRCUIT TRAINING (Luca) ROOM 1	
18.00		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		POSTURAL (Laura) ROOM 3	
18.00	CALISTHENICS (Marco) FUNCT. AREA	FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA SU PRENOTAZIONE		CALISTHENICS (Marco) FUNCT. AREA	
18.15		ACQUAGYM 45'			ACQUAGYM 45'
19.00	STRETCH 30' (Carlotta) ROOM 1		CIRCUIT TRAINING (Simone) ROOM 3		ZUMBA FIT 50' (Giulia) ROOM 1
19.00	CARDIO TONE (Elena) ROOM 3			FIT BOXE (Luca) ROOM 3	FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA SU PRENOTAZIONE
19.30	CYCLING (Esmeralda) ROOM 1 SU PRENOTAZIONE		CYCLING (Agostino) ROOM 1 SU PRENOTAZIONE		
20.00		TOTAL BODY (Carla) ROOM 1	FIT BOXE (Carla) ROOM 3		TOTAL BODY (Carla) ROOM 1
20.00	FIT CROSSING STREIGHT (Giovanni) FUNCT. AREA SU PRENOTAZIONE	FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA SU PRENOTAZIONE			XFIT ENDURANCE (Giovanni) FUNCT. AREA SU PRENOTAZIONE

I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN **MINIMO DI 3 PARTECIPANTI**

ACQUAGYM:

In caso di maltempo si svolgerà un corso di tonificazione in palestra (tranne Sabato e Domenica)

SABATO E DOMENICA CORSO DI ACQUAGYM ORE 11.15