

CORSI FITNESS / OLISTICI / AQUAGYM dal 17/06/19

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7:00			FUNCTIONAL 45' (Simone) ROOM 1/FUNCT. AREA				
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		
10:30						SATURDAYFIT (a rotazione) ROOM 1	SPECIAL (DATE DA DEFINIRE)
11:15						AQUAGYM 45' (Anna) PISCINA	AQUAGYM 45' (Luca) PISCINA
13:15	AQUAGYM 45' (Barbara) PISCINA	PILATES TONE (Laura) ROOM 1	STEP DANCE (Luca) ROOM 1	AQUAGYM 45' (Barbara) PISCINA	PILATES TONE (Carlotta) ROOM 1		
14:15	FUNCTIONAL 45' (Barbara) ROOM 1/FUNCT. AREA		CIRCUIT TRAINING 45' (Luca) ROOM 1/FUNCT. AREA		FUNCTIONAL 45' (Simone) ROOM 1/FUNCT. AREA		
16:15						AQUAGYM 45' (Luca) PISCINA	AQUAGYM 45' (Luca) PISCINA
17:00			PILATES TONE (Laura) ROOM 1				
18:00	TOTAL BODY (Carlotta) ROOM 1	PILATES TONE (Laura) ROOM 1		CIRCUIT TRAINING (Luca) ROOM 1	STEP DANCE (Barbara/Carlotta) ROOM 1		
18:00		JUMP & TONE (Sara) ROOM 3		POSTURAL (Laura) ROOM 3			
18:15			AQUAGYM 45' (Anna) PISCINA		AQUAGYM 45' (Luca) PISCINA		
19:00	STRETCH 30' (Carlotta) ROOM 1		CIRCUIT TRAINING (Simone) ROOM 1	CYCLING (Giorgio) ROOM 3 / OUTDOOR SU PRENOTAZIONE			
19:00		HATHA YOGA (Luciana) ROOM 1		FIT BOXE (Luca) ROOM 1 SU PRENOTAZIONE	HATHA YOGA (Luciana) ROOM 1		
19:30	CYCLING (Esmeralda) ROOM 3 / OUTDOOR SU PRENOTAZIONE						
20:00	YOGA KUNDALINI 90' (Samantha) ROOM 1	TOTAL BODY (Carla) ROOM 1	TOTAL BODY (Carla) ROOM 1		TOTAL BODY (Carla) ROOM 1		

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI

I CORSI DI AQUAGYM SONO GRATUITI SOLO PER CHI POSSIEDE ABBONAMENTI "DIVENTA SOCIO".
Gli altri abbonati possono partecipare acquistando il biglietto piscina per 2 ore al costo di 5€

CORSI EXTRA dal 17/06/19

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
18:00		FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA					
18:00	CALISTHENICS (Marco) FUNCT. AREA			CALISTHENICS (Marco) FUNCT. AREA			
19:00					FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA		
20:00	FIT CROSSING STRENGTH (Giovanni) FUNCT. AREA	FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA			XFIT ENDURANCE (Giovanni) FUNCT. AREA		

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI
RICORDIAMO INOLTRE CHE I **CORSI EXTRA SONO SU PRENOTAZIONE**

CORSI FIGHT dal 10/06/19

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
18:30	MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2	BOXE 90' (Mariano) ROOM 2	MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2	MUAY THAI - K1 90' (Vito/Magdi) ROOM 2			
19:30				BOXE 90' (Mariano) ROOM 2 / FUNCT. AREA			
20:00		KRAV MAGA (Alessandro) ROOM 3		KRAV MAGA (Alessandro) ROOM 3			

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI