

LUNEDI'**OPEN**

09:00	②	PUMP STABILITY ABDS - Laura	T
10:00	①	STRETCHING GPO - 45' - Salvo	F
10:30	②	POWER YOGA - 45' - Piero	F
14:30	②	CARDIO GAG' - Tiziano	C
15:30	②	PUMP STABILITY ABDS - Laura	T
16:15	①	POWER YOGA - 45' - Ninno	F
16:30	②	CARDIO GAG - Simon	C
17:00	①	CARDIO TONE & CORE - Marco	G
17:30	②	BODY PUMP - Simon	T
18:00	①	SPEED TOTAL BODY - Davide	C
18:30	②	TOTAL WORKOUT - Simon	G
19:00	①	PILATES GYM BALL - 45' - Piero	F
19:30	②	GAG & CORE - Laura	T

PACCHETTI

16:00	④	TRX - Marco	T
18:00	④	TRX - Laura	T

MARTEDI**OPEN**

08:30	②	PILATES CIRCUIT - 45' - Ninno	F
09:30	②	CARDIO TONE & CORE - Marco	G
14:00	①	PILATES GYM BALL - 45' - Piero	F
16:00	②	CIRCUIT GAG - Laura	G
17:00	②	TOTAL BODY - Laura	T
17:30	①	GAG METABOLICO - Evelina	C
18:00	②	CIRCUIT PUMP - Daniela	G
18:30	①	STRETCHING GPO - 45' - Salvo	F
19:00	②	GAG METABOLICO - Laura	G
19:30	①	CIRCUIT GAG - Evelina	G
20:00	②	BODY PUMP - Laura	T

PACCHETTI

09:30	④	SPINNING - Tiziano	C
13:45	④	TRX - Marco	T
18:30	④	SPINNING - Tiziano	C

MERCOLEDI**OPEN**

09:00	②	SPRINT TRAINING + ABDS - Laura	C
10:00	①	STRETCHING GPO - 45' - Salvo	F
10:30	②	FRL - 45' - Piero	T
14:30	②	TOTAL WORKOUT - Tiziano	G
15:30	②	TOTAL BODY CIRCUIT - Laura	G
16:15	①	POWER YOGA - 45' - Ninno	F
16:30	②	TOTAL BODY - Simon	T
17:00	①	CARDIO & CORE - Marco	C
17:30	②	PILATES GYM BALL - 45' - Simon	F
18:00	①	GAG & CORE - Davide	T
18:30	②	STEP DANCE - Simon	C★
19:00	①	FRL - 45' - Piero	T
19:30	②	TOTAL BODY & CO. - Laura	G

PACCHETTI

16:00	④	TRX - Marco	T
18:00	④	TRX - Laura	T

GIOVEDI**OPEN**

08:30	②	PILATES CIRCUIT - 45' - Ninno	F
09:30	②	TONE & CORE - Marco	T
14:00	①	PILATES CIRCUIT - 45' - Piero	F
16:00	②	GAG & CORE - Laura	T
17:00	②	TOTAL FUNCTIONAL TRAINING - Laura	G
17:30	①	GAG & CORE - Evelina	T
18:00	②	CARDIO GAG - Daniela	C
18:30	①	STRETCHING GPO - 45' - Salvo	F
19:00	②	AEROTONE - Laura	G★
19:30	①	TOTAL BODY & CO. - Evelina	G
20:00	②	TOTAL BODY CIRCUIT - Laura	G

PACCHETTI

09:30	④	SPINNING - Tiziano	C
13:45	④	TRX - Marco	T
18:30	④	SPINNING - Tiziano	C

VENERDI**OPEN**

09:00	②	TOTAL BODY & CO. - Laura	G
10:00	①	STRETCHING GPO - 45' - Salvo	F
10:30	②	PILATES CIRCUIT - 45' - Piero	F
14:30	②	BODY PUMP - Tiziano	C
15:30	②	SPRINT TRAINING + ABDS - Laura	C
16:15	①	PILATES CIRCUIT - 45' - Ninno	F
16:30	②	TOTAL WORKOUT - Simon	G
17:00	①	TONE & CORE - Marco	T
17:30	②	CARDIO GAG - Simon	C
18:00	①	AEROTONE - Davide	G★
18:30	②	BODY PUMP - Simon	T
19:00	①	POWER YOGA - 45' - Piero	F
19:30	②	SPRINT TRAINING + ABDS - Laura	C

PACCHETTI

16:00	④	TRX - Marco	T
18:00	④	TRX - Laura	T

SABATO**OPEN**

09:30	②	PILATES CIRCUIT - 45' - Simon	T
-------	---	-------------------------------	---

DOMENICA

- SALA FITNESS

SERVIZI RELAX TIME

- HAIR
- SOLARIUM
- MASSAGGI
- ESTETICA

Il palinsesto potrà essere soggetto a variazioni che saranno affisse in bacheca.

SCUOLE**Lunedì, Mercoledì, Venerdì**

16:30		NUOTO BIMBI - Angelo & Mario (da OTTOBRE)	
16:30	①	TKD - Piero C.	
18:30	③	BOXE BIMBI - Vincenzo	
19:45	①	BOXE ADULTI - 90' - Vincenzo	

Sabato

10:30	①	LAB. DANZA ORIENTALE - 90' - Farida	
-------	---	-------------------------------------	--

Martedì, Giovedì

11:00		NUOTO ADULTI - Romina (da OTTOBRE)	
15:00	①	KARATE - 90' - Piero	
16:00	③	HIP POP BIMBI - 90' - Cristina	
16:30		NUOTO BIMBI - Angelo & Mario (da OTTOBRE)	
17:30	③	GINN. ARTISTICA - 90' - Silvia	
19:00	③	DANZA ORIENTALE - 90' - Farida	

PILATES PANCHE

Lun.: _____ 8:30 - 09:30 - 19:00

Mer., Ven.: 8:30 - 09:30 - 14:00 - 19:00

Mar., Gio.: 9:30 - 10:30 - 14:30 - 18:00

OSTEOPATIA

Lun.: _____ dalle 14:00 alle 19:00