

LUNEDI'**OPEN**

09:00	TOTAL BODY - Simon	(2)
10:00	AQUAGYM - 45' - Tiziano	
10:30	PILATES MAT - 45' - Piero	(2)
14:00	AQUA EXERCISE - 45' - Marco	
16:30	ZUMBA - Serena	(2)
17:00	AQUA GAG - 45' - Angelo	
17:30	TOTAL BODY - Giuseppe	(2)
17:45	POWER YOGA - Ninno	(1)
18:30	TOTAL WORKOUT - Simon	(2)
18:45	PILATES MAT - 45' - Piero	(1)
19:30	CARDIO GAG - Simon	(2)
20:30	STRETCH. P.N.F. - 30'* - Giuseppe	(2)

PACCHETTI

18:30	SPINNING - Tiziano	(3)
-------	--------------------	-----

MARTEDI'**OPEN**

08:30	STRETCHING ZEN - Paola	(2)
09:30	PILATES MAT - 45' - Ninno	(2)
10:30	ACQUA GAG - 45' - Tiziano	
14:00	PILATES MAT - Piero	(2)
16:00	BODY PUMP - Simon	(2)
17:00	TOTAL WORKOUT - Daniela	(2)
18:00	ADDOMINALI - 30'* - Giuseppe	(1)
18:00	BODY PUMP - Daniela	(2)
18:30	STRETCHING ZEN - Paola	(1)
19:00	STEP - Giuseppe	(2)
20:00	BODY PUMP - Giuseppe	(2)

MERCOLEDI'**OPEN**

09:00	TOTAL WORKOUT - Giuseppe	(2)
10:00	AQUAGYM - 45' - Tiziano	
10:30	F.R.L. - Piero	(2)
14:00	AQUA EXERCISE - 45' - Marco	
16:30	BODY PUMP - Serena	(2)
17:00	AQUA GAG - 45' - Angelo	
17:30	STEP - Giuseppe	(2)
17:45	POWER YOGA - Ninno	(1)
18:30	BODY PUMP - Simon	(2)
18:45	F.R.L. - Piero	(1)
19:30	GAG - Simon	(2)
20:30	STRETCH. P.N.F. - 30'* - Giuseppe	(2)

PACCHETTI

18:30	SPINNING - Tiziano	(3)
-------	--------------------	-----

GIOVEDI'**OPEN**

08:45	PILATES MAT - 45' - Ninno	(2)
09:30	STRETCHING ZEN - Paola	(2)
10:30	ACQUA GAG - 45' - Tiziano	
14:00	PILATES MAT - Piero	(2)
16:00	TOTAL WORKOUT - Simon	(2)
17:00	BODY PUMP - Daniela	(2)
18:00	ADDOMINALI - 30'* - Giuseppe	(1)
18:00	CARDIO GAG - Daniela	(2)
18:30	STRETCHING ZEN - Paola	(1)
19:00	TOTAL WORKOUT - Giuseppe	(2)
20:00	GAG - Giuseppe	(2)

VENERDI'**OPEN**

09:00	TOTAL BODY - Simon	(2)
10:00	AQUAGYM - 45' - Tiziano	
10:30	PILATES MAT - 45' - Piero	(2)
14:00	AQUA EXERCISE - 45' - Marco	
16:30	ZUMBA - Serena	(2)
17:00	AQUA GAG - 45' - Angelo	
17:30	GAG - Giuseppe	(2)
17:45	POWER YOGA - Ninno	(1)
18:30	STEP - Simon	(2)
18:45	PILATES MAT - 45' - Piero	(1)
19:30	BODY PUMP - Simon	(2)
20:30	STRETCH. P.N.F. - 30'* - Giuseppe	(2)

PACCHETTI

18:30	SPINNING - Tiziano	(3)
-------	--------------------	-----

SABATO**OPEN**

09:30	PILATES MAT - 45' - Simon	(2)
10:30	AQUA GAG - 45' - Istrutt. a rotazione	
11:30	ADDOMINALI - 30'* Istrutt. a rotazione	(2)

DOMENICA

10:00	ADDOMINALI - 30'* Istrutt. a rotazione	(2)
11:00	BUSTO & BRACCIA - 30'* Istrutt. a rotazione	(2)
11:30	GAMBE & GLUTEI - 30'* Istrutt. a rotazione	(2)

(*) Le lezioni di gruppo contrassegnate con l'* sono aperte anche ai Soci con abbonamento White.

SCUOLE**Lunedì, Mercoledì, Venerdì**

15:30	HIP HOP - Serena	(2)
15:30	NUOTO BIMBI - Mario & Angelo	
16:00	GINNASTICA ARTISTICA - Nadia	(1)
19:30	BOXE - 90' - Vincenzo	(1)

Martedì, Giovedì

10:30	CONTEMPORANEA - 90' - Paola	(1)
13:00	BOXE - 90' - Vincenzo	(1)
15:00	GINNASTICA ARTISTICA - 90' - Claudia	(1)
15:00	KARATE - 90' - Piero	(2)
16:00	NUOTO BIMBI - Mario & Angelo	
16:30	CONTEMPORANEA BIMBI - 90' - Paola	(1)
19:30	CONTEMPORANEA - 90' - Paola	(1)

PILATES PANCHE (Allegro, Cadillac, Chair)**LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI**

08:30 - 10:30 - 14:30 - 16:30 - 19:00

MARTEDI - GIOVEDI

10:30 - 17:30

PALINSESTO
dal 02/11/2009

da **Lunedì a Venerdì**: dalle 08:00 alle 22:00
Sabato e Domenica : dalle 09:00 alle 14:00