

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'	
OPEN	SALA	OPEN	SALA	OPEN	SALA	OPEN	SALA
09:00 BODY PUMP - Salvo	(2)	08:30 FILATES MAT - 45' - Nino	(2)	09:00 CARDIO GAG - Salvo	(2)	08:30 FILATES MAT - 45' - Nino	(2)
10:00 AQUAGYM - Tiziano		09:30 TOTAL WORKOUT - Simon	(2)	10:00 AQUAGYM - Tiziano		09:30 BODY PUMP - Simon	(2)
10:30 STRETCHING GPO - 45' - Salvo	(1)	11:30 AQUAGAG - Tiziano		10:30 STRETCHING GPO - 45' - Salvo	(1)	11:30 AQUAGAG - Tiziano	
10:30 POWER YOGA - 45' - Piero	(2)	14:00 FILATES MAT - 45' - Piero	(2)	10:30 FRL - Piero	(2)	14:00 FILATES MAT - 45' - Piero	(2)
17:00 GAMBE & GLUTEI - 30' Marco	(2)	16:00 TOTAL BODY - Simon	(2)	17:00 BUSTO & BRACCIA* - 30' - Marco	(2)	16:00 TOTAL WORKOUT - Simon	(2)
17:30 BODY PUMP - Simon (dal 15 Nov)	(2)	17:00 TOTAL WORKOUT - Daniela	(2)	17:30 STEP - Simon (dal 15 Nov)	(2)	17:00 BODY PUMP - Daniela	(2)
17:30 ADDOMINALI* Marco	(3)	18:00 ADDOMINALI - 30' Marco	(1)	17:30 ADDOMINALI* Marco	(3)	18:00 ADDOMINALI - 30' Marco	(1)
17:30 POWER YOGA - 45' - Nino	(1)	18:00 BODY PUMP - Daniela	(2)	17:30 POWER YOGA - 45' - Nino	(1)	18:00 CARDIO GAG - Daniela	(2)
18:30 CORSO di NUOTO* Angelo & Mario		18:30 STRETCHING GPO - 45' - Salvo	(1)	18:30 CORSO di NUOTO* Angelo & Mario		18:30 STRETCHING GPO - 45' - Salvo	(1)
18:30 TOTAL WORKOUT - Simon	(2)	19:30 CIRCUIT TRAINING - Salvo	(2)	18:30 BODY PUMP - Simon	(2)	19:30 BOOTCAMP - Salvo	(2)
18:45 PILATES MAT - 45' - Piero	(1)			18:45 FRL - Piero	(1)		
19:30 CARDIO GAG - Simon	(2)			19:30 PILATES MAT - 45' - Simon	(2)		
20:45 STRETCHING PNF - 30' Marco	(2)			20:45 STRETCHING PNF - 30' Marco	(2)		
<b>PACCHETTI</b>				<b>PACCHETTI</b>			
18:30 SPINNING - Tiziano	(3)			19:30 SPINNING - Tiziano	(3)		

VENERDI'		SABATO		SCUOLE	
OPEN	SALA	OPEN	SALA		
09:00 TOTAL WORKOUT - Salvo	(2)	09:30 PILATES MAT - 45' - Simon	(2)	<b>Mercoledì, Venerdì</b>	
10:00 AQUAGYM - Tiziano		<b>PACCHETTI</b>		11:00 NUOTO ADULTI - Romina	
10:30 STRETCHING GPO - 45' - Salvo	(1)	10:00 DANZA ORIENT. TECNICA - Fanta	(1)	<b>Lunedì, Mercoledì, Venerdì</b>	
10:30 PILATES MAT - 45' - Piero	(2)			15:30 HIP HOP ADULTI - Cristina	(2)
17:00 GAMBE & GLUTEI* 30' - Marco	(2)	<b>DOMENICA</b>		15:30 NUOTO BIMBI - Angelo & Mario	
17:30 TOTAL WORKOUT - Simon (dal 15 Nov)	(2)	SALA FITNESS		19:30 BOXE - 90' - Vincenzo	(1)
17:30 ADDOMINALI* Marco	(3)	<b>SERVIZI RELAX TIME:</b>		<b>Martedì, Giovedì</b>	
17:30 PILATES MAT - 45' - Nino	(1)	- HAIR		10:00 DANZA ORIENTALE, BASE - 90' - Fanta	(1)
18:30 CORSO di NUOTO* Angelo & Mario		- SOLARIUM		13:00 BOXE - 90' - Vincenzo	(1)
18:30 STEP - Simon	(2)	- MASSAGGI		15:00 KARATE - 90' - Piero	(1)
18:45 POWER YOGA - 45' - Piero	(1)	- ESTETICA		16:00 NUOTO BIMBI - Angelo & Mario	
19:30 TOTAL WORKOUT - Simon	(2)			16:30 HIP HOP BIMBI - 90' - Cristina	(1)
20:45 STRETCHING PNF - 30' Marco	(2)			19:30 DANZA ORIENTALE, INTERMEDIO - 90' - Fanta	(1)
<b>PACCHETTI</b>				21:00 DANZA ORIENTALE, BASE - 60' - Fanta	(1)
18:30 SPINNING - Tiziano	(3)			<b>Sabato</b>	
				11:30 DANZA ORIENTALE, AVANZATO - 90' - Fanta	(1)
				<b>PILATES PANCHE (Allegro, Cadillac, Chair)</b>	
				LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI	MARTEDI - GIOVEDI
				08:30 - 09:30 - 14:30 - 19:00	09:30 - 10:30 - 18:00
				<b>OSTEOPATIA</b>	
				LUNEDI	SABATO
				dalle 15:00 alle 19:00	dalle 09:00 alle 13:00

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

**PALINSESTO**  
dal 02/11/2010

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

fitnesstime.club@libero.it