



# PLANNING DAL 3 LUGLIO 2017

## ORARIO DI APERTURA

LUN-MERC-VEN 8:30 - 22:30  
 MARTEDI-GIOVEDI 7:00 - 22:30  
 SABATO E DOMENICA 9:00 - 19:00

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI	SABATO
SALA VERDE	<b>INTERVAL TRAINING</b> 9:15 - 10:15	<b>TOTAL BODY</b> 9:15 - 10:15 sospeso dal 18/07	<b>POWER &amp; STRETCH</b> 9:15 - 10:15			<b>HATHA YOGA</b> 9:30 - 11:00
		<b>MOBILITÀ E STRETCH</b> 10:30 - 11:30	<b>HATHA YOGA</b> 10:15 - 11:30	<b>MOBILITÀ E STRETCH</b> 10:30 - 11:30		
			<b>I.TONE</b> 13:30 - 14:30		<b>YOGILATES</b> 13:30 - 14:30	
	<b>HATHA YOGA</b> 17:15 - 18:30					
	<b>TON FUNZIONALE</b> 18:30 - 19:15	<b>CORE TRAINING</b> 18:30 - 19:30	<b>I.TONE</b> 18:30-19:30	<b>CORE TRAINING</b> 18:30 - 19:30	<b>TON FUNZIONALE</b> 18:30 - 19:15	
	<b>PILLOLE</b> 19:15 - 19:45				<b>PILLOLE</b> 19:15 - 19:45	
	<b>ZUMBA</b> 19:45 - 20:30				<b>ZUMBA</b> 19:45 - 20:30	
<b>KICK BOXING</b> 20:30 - 22:00						
SALA AZZURRA	<b>JOY WALK</b> 13:30 - 14:30				<b>JOY WALK</b> 13:30 - 14:30	
	<b>POWER &amp; STRETCH</b> 18:45 - 19:30					
	<b>JOY WALK</b> 19:30 - 20:30		<b>JOY WALK</b> 19:30 - 20:30		<b>JOY WALK</b> 19:30 - 20:30	
SALA GIALLA			<b>MILITARY</b> 10:00 - 11:00		<b>TONIC FLY</b> 9:15 - 10:15	
			<b>MILITARY</b> 18:00 - 19:00	<b>YOGA FLY</b> 17:15 - 18:15	<b>MOBILITÀ &amp; STRETCH</b> 17:30 - 18:30	
	<b>MILITARY</b> 19:00 - 20:00		<b>POWER &amp; STRETCH</b> 19:00 - 19:45			
	<b>YOGA BASE</b> 20:15 - 21:30		<b>HATHA YOGA</b> 20:15 - 21:30			
SALA VETRI	<b>CIRCUIT SERIES</b> 10:30 - 11:15		<b>CIRCUIT SERIES</b> 10:30 - 11:15	<b>CIRCUIT SERIES</b> 9:15 - 10:00	<b>CIRCUIT SERIES</b> 9:15 - 10:00 sospeso dal 8/07	<b>CIRCUIT SERIES*</b> 10:30 - 11:15
	<b>CROSS FLEX</b> 20:00 - 21:00		<b>KICK BOXING</b> 20:00 - 21:00			
<b>CORSI ESTERNI (sospesi in caso di maltempo) :</b>						
	<b>HIGH PERFORMANCE**</b> 10:00 - 11:00					<b>ZUMBA**</b> 10:30 - 11:30
	<b>ACQUAGYM PISCINA ESTERNA</b> 13:30 - 14:15				<b>ACQUAGYM PISCINA ESTERNA</b> 13:30 - 14:15	
	<b>CROSS FLEX**</b> 14:00 -15:00		<b>ZUMBA**</b> 17:30 - 18:30		<b>CROSS FLEX**</b> 15:00 -16:00	
	<b>HIGH PERFORMANCE**</b> 18:00 - 19:00	<b>PILLOLE</b> 18:30 - 19:00 (dal 26/06)		<b>PILLOLE</b> 18:30 - 19:00 (dal 26/06)	<b>CROSS FLEX**</b> 18:00 -19:00	

\*\*in caso di maltempo lezione spostata in SALA AZZURRA / SALA GIALLA \*\*\*Corso Extra  
 Tel. 0742.391279 www.flexvillage.it flexrisponde@flexvillage.com

## CORSI PISCINA INTERNA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
7:00 / 8:30	CHIUSO		CHIUSO		CHIUSO	CHIUSO
8:30 / 9:15						
9:00 / 9:30						
9:30 / 10:15	HYDROBIKE *		HYDROBIKE *			
10:30 / 11:15	ACQUADOLCE	HYDROBIKE *	ACQUA TRAINING	ACQUA BAG	ACQUADOLCE	HYDROBIKE *
11:30 / 12:20	CAMPUS **	CAMPUS **	CAMPUS **	CAMPUS **	CAMPUS **	
12:30 / 13:20						
13:30 / 14:15		ACQUA ENERGY sospesa dal 4/07	HYDROBIKE *	ACQUA GAG		ACQUA ENERGY
14:30 / 15:20	CORSO DI NUOTO **			CORSO DI NUOTO **		
15:30 / 16:20	CORSO DI NUOTO **	CORSO DI NUOTO **	CORSO DI NUOTO **	CORSO DI NUOTO **	CORSO DI NUOTO **	
16:30 / 17:20	CORSO DI NUOTO **	CORSO DI NUOTO **	CORSO DI NUOTO **	CORSO DI NUOTO **	CORSO DI NUOTO **	
17:30 / 18:15	ACQUA GAG	CORSO DI NUOTO **	ACQUA BAG	CORSO DI NUOTO **	ACQUA GAG	
18:30 / 19:15	HYDROBIKE *	ACQUA TRAINING	HYDROBIKE *	ACQUA ENERGY	HYDROBIKE *	<b>DOMENICA</b>
19:30 / 20:15	NUOTO ADULT**	HYDROBIKE *		HYDROBIKE *	NUOTO ADULT**	
20:15 / 21:15						NUOTO LIBERO 9:15 / 18:30
21:15 / 22:00						

-Gli spazi bianchi indicano la corsia per il nuoto libero.

Durante le lezioni di Hydrobike rimane una corsia per il nuoto libero

### SPINNING

### SPACE 360 - SALA PESI

MARTEDI	GIOVEDI	SABATO
9.15 - 10.15* sospeso dal 1 Agosto	9.15 - 10.15* sospeso dal 1 Agosto	11.40 - 12.40 *
12.45 - 13.45*	12.45 - 13.45*	12.45 - 13.45 *
13.45 - 14.45*	13.45 - 14.45*	
18.30 - 19.30*	18.30 - 19.30*	
19.30 - 20.30*	19.30 - 20.30*	
20.30 - 21.30*	20.30 - 21.30*	

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
			SPACE 360* 13:30 - 14:15	SPACE 360* 10:00 - 10:45	
		SPACE 360* 14:00 - 14:45			SPACE 360* 12:00 - 12:45
SPACE 360* 18:30 - 19:15	SPACE 360* 18:30 - 19:15	SPACE 360* 18:30 - 19:15	SPACE 360* 18:30 - 19:15		
	SPACE 360* 19:15 - 20:00 sospeso dal 11/07			SPACE 360* 19:00 - 19:45	

### CORSI EXTRA \*\*\*

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
11.30 - 12.30 Pilates Federica	9.00 - 10.00 Pilates Eleonora	9.15 - 10.15 Pilates M.Assunta	9.00 - 10.00 Pilates Eleonora	10.30 - 11.30 Pilates M.Assunta	9.00 - 10.00 Pilates M.Assunta
13.30 - 14.30 Pilates M.Assunta		13.30 - 14.30 Pilates M.Assunta	11.30 - 12.30 Pilates Federica		
16.15 - 17.15 Pilates M.Assunta			17.30 - 18.30 Pilates M.Assunta		
19.00 - 20.00 Pilates M.Assunta			18.30 - 19.30 Pilates M.Assunta		
	19.30 - 20.30 Pilates Chiara		19.30 - 20.30 Pilates Chiara		