



PLANNING

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	VENERDI	SABATO
SALA VERDE	INTERVAL TRAINING 9:15 - 10:15	TOTAL BODY 9:15 - 10:15	INTERVAL TRAINING 9:15 - 10:15			YOGA BASE 9:15 - 10:30
		MOBILITÀ E STRETCH 10:30 - 11:30	HATHA YOGA 10:15 - 11:30	MOBILITÀ E STRETCH 10:30 - 11:30		HATHA YOGA 10:30 - 12:00
			I.TONE 13:30 - 14:30		YOGILATES 13:30 - 14:30	
		BODY FREE 16:30 - 17:30	ZUMBA 16:30 - 17:30	BODY FREE 16:30 - 17:30		
	HATHA YOGA 17:15 - 18:30					
	TON FUNZIONALE 18:30 - 19:15	CORE TRAINING 18:30 - 19:30	I.TONE 18:30-19:30	CORE TRAINING 18:30 - 19:30	TON FUNZIONALE 18:30 - 19:15	
	PILLOLE 19:15 - 19:45				PILLOLE 19:15 - 19:45	
	ZUMBA 19:45 - 20:30				ZUMBA 19:45 - 20:30	
	KICK BOXING 20:30 - 22:00					
SALA AZZURRA	JOY WALK 13:30 - 14:30				JOY WALK 13:30 - 14:30	
	POWER & STRETCH 18:45 - 19:30					
	JOY WALK 19:30 - 20:30		JOY WALK 19:30 - 20:30		JOY WALK 19:30 - 20:30	
SALA GIALLA			MILITARY 10:00 - 11:00	YOGA FLY 16:15 - 17:15	TONIC FLY 9:15 - 10:15	
			MILITARY 18:00 - 19:00	HATHA YOGA 17:15 - 18:30	MOBILITÀ & STRETCH 17:30 - 18:30	
	MILITARY 19:00 - 20:00		POWER & STRETCH 19:00 - 19:45			
	YOGA BASE 20:15 - 21:30		HATHA YOGA 20:15 - 21:30			
SALA VETRI	CIRCUIT SERIES 10:30 - 11:15		CIRCUIT SERIES 10:30 - 11:15	CIRCUIT SERIES 9:15 - 10:00	CIRCUIT SERIES 9:15 - 10:00	CIRCUIT SERIES* 10:30 - 11:15
	CROSS FLEX 20:00 - 21:00		KICK BOXING 20:00 - 21:00			
SALA PANORAMA	CORSI ESTERNI (sospesi in caso di maltempo) :					
	ACQUAGYM PISCINA ESTERNA 13:30 - 14:15				ACQUAGYM PISCINA ESTERNA 13:30 - 14:15	
	HIGH PERFORMANCE** 10:00 - 11:00					
	CROSS FLEX** 14:00 -15:00				CROSS FLEX** 15:00 -16:00	
	HIGH PERFORMANCE** 18:00 - 19:00	PILLOLE 18:30 - 19:00 (dal 26/06)			PILLOLE 18:30 - 19:00 (dal 26/06)	CROSS FLEX** 18:00 -19:00

**in caso di maltempo lezione spostata in SALAAZZURRA / SALA GIALLA
 Tel. 0742.391279 www.flexvillage.it info@flexvillage.com

***Corso Extra

CORSI PISCINA INTERNA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
7:00 / 8:30	CHIUSO		CHIUSO		CHIUSO	CHIUSO
8:30 / 9:00						
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						
12:30 / 13:20						
13:30 / 14:15		ACQUA ENERGY	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 **	CORSO DI NUOTO **
16:30 / 17:20	CORSO DI NUOTO **	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 *	DOMENICA
19:30 / 20:15	NUOTO ADULTI**	HYDROBIKE *		HYDROBIKE *	NUOTO ADULTI**	
20:15 / 21:15						NUOTO LIBERO 9:00 / 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

MARTEDI	GIOVEDI	SABATO
9.15 - 10.15*	9.15 - 10.15*	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*	

SPACE 360 - SALA PESI

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			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		19.45 - 20.45 Pilates Chiara	18.30 - 19.30 Pilates M.Assunta		
20.00 - 21.00 Pilates Chiara					