



# PLANNING

GENNAIO 2018

## 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    | <b>INTERVAL TRAINING</b><br>9:15 - 10:15    |  | <b>POWER &amp; STRETCH</b><br>9:15 - 10:15  |  | <b>TOTAL BODY</b><br>9:15 - 10:15              | <b>YOGA BASE</b><br>9:15 - 10:30        |
|               |   | <b>MOBILITÀ E STRETCH</b><br>10:30 - 11:30         | <b>HATHA YOGA</b><br>10:15 - 11:30          | <b>MOBILITÀ E STRETCH</b><br>10:30 - 11:30 |  | <b>HATHA YOGA</b><br>10:30 - 12:00      |
|               | <b>QUBO<sup>3</sup></b><br>13:30 - 14:15    |  | <b>TABATA TRAINING</b><br>13:30 - 14:30     |  | <b>YOGILATES</b><br>13:30 - 14:30              |   |
|               |   |  |   |  |  |   |
|               | <b>HATHA YOGA</b><br>17:15 - 18:30          | <b>LISCIO BAMBINI**</b><br>17:15 - 18:30 DAL 29/09 | <b>ZUMBA</b><br>17:30 - 18:30               |  |  |   |
|               | <b>TON FUNZIONALE</b><br>18:30 - 19:15      | <b>CORE TRAINING</b><br>18:30 - 19:30              | <b>I.TONE</b><br>18:30-19:30                | <b>CORE TRAINING</b><br>18:30 - 19:30      | <b>QUBO<sup>3</sup></b><br>18:30 - 19:15       |   |
|               | <b>ZUMBA</b><br>19:30 - 20:15               |  | <b>PILLOLE</b><br>19:30 - 20:00             |  | <b>ZUMBA</b><br>19:30 - 20:15                  |   |
|               | <b>KICK BOXING</b><br>20:15 - 21:15         | <b>YOGA BASE</b><br>20:00 - 21:15                  |   | <b>HATHA YOGA</b><br>20:00 - 21:15         | <b>SALSA **</b><br>21:00 - 22:30 DAL 29/09     |   |
| SALA AZZURRA  | <b>JOY WALK</b><br>13:30 - 14:30            |  |   |  | <b>JOY WALK</b><br>13:30 - 14:30               |   |
|               | <b>POWER &amp; STRETCH</b><br>18:30 - 19:15 | <b>BODY FREE</b><br>17:30 - 18:30                  | <b>POWER &amp; STRETCH</b><br>18:45 - 19:30 | <b>BODY FREE</b><br>17:30 - 18:30          |  |   |
|               | <b>JOY WALK</b><br>19:30 - 20:30            |  | <b>JOY WALK</b><br>19:30 - 20:30            |  | <b>JOY WALK</b><br>19:30 - 20:30               |   |
| SALA GIALLA   |   | <b>TONIC FLY</b><br>9:15 - 10:15                   | <b>MILITARY</b><br>10:00 - 11:00            |  |  |   |
|               |   | <b>MOBILITÀ &amp; STRETCH</b><br>17:30 - 18:30     | <b>MILITARY</b><br>18:00 - 19:00            | <b>YOGA FLY</b><br>17:15 - 18:15           | <b>MOBILITÀ &amp; STRETCH</b><br>17:30 - 18:30 |   |
|               | <b>MILITARY</b><br>19:00 - 20:00            |  |   |  | <b>PILLOLE</b><br>19:15 - 19:45                |   |
|               |   |  | <b>KIZOMBA**</b><br>20:45 DAL 27/09         |  |  |   |
| SALA VETRI    | <b>CIRCUIT SERIES</b><br>10:30 - 11:15      |  | <b>CIRCUIT SERIES</b><br>10:30 - 11:15      | <b>CIRCUIT SERIES</b><br>9:15 - 10:00      | <b>CIRCUIT SERIES</b><br>9:15 - 10:00          | <b>CIRCUIT SERIES*</b><br>10:30 - 11:15 |
|               | <b>HIGH PERFORMANCE</b><br>10:00 - 11:00    |  |   |  |  |   |
| SALA PANORAMA | <b>CROSS FLEX</b><br>14:00 - 15:00          |  |   |  | <b>CROSS FLEX</b><br>15:00 - 16:00             |   |
|               | <b>HIGH PERFORMANCE</b><br>18:00 - 19:00    |  |   |  | <b>CROSS FLEX</b><br>18:00 - 19:00             |   |
|               | <b>PILLOLE</b><br>19:15 - 19:45             |  |   |  |  |   |
|               | <b>CROSS FLEX</b><br>20:00 - 21:00          |  | <b>KICK BOXING</b><br>20:15 - 21:15         |  |  |   |

## CORSI PISCINA INTERNA

|               | LUNEDI            | MARTEDI           | MERCOLEDI         | GIOVEDI           | VENERDI           | SABATO                       |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------------------|
| 7:00 / 8:30   | CHIUSO            |                   | CHIUSO            |                   | CHIUSO            | CHIUSO                       |
| 8:30 / 9:15   |                   |                   |                   |                   |                   |                              |
| 9:15 / 9:30   |                   |                   |                   |                   |                   |                              |
| 9:30 / 10:15  | HYDROBIKE *       |                   | HYDROBIKE *       |                   |                   |                              |
| 10:30 / 11:15 | ACQUADOLCE        | HYDROBIKE *       | ACQUA TRAINING    | ACQUA BAG         | ACQUADOLCE        | HYDROBIKE *                  |
| 11:30 / 12:20 |                   |                   |                   |                   |                   | CORSO DI NUOTO **            |
| 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 ** |                   | 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 *       | <b>DOMENICA</b>              |
| 19:30 / 20:15 | NUOTO ADULTI**    | HYDROBIKE *       |                   | HYDROBIKE *       | NUOTO ADULTI**    |                              |
| 20:15 / 21:15 |                   |                   |                   |                   |                   | NUOTO LIBERO<br>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

| 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* | 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*<br>10:00 - 10:45 |                             |
|                             | SPACE 360*<br>13:30 - 14:15 | SPACE 360*<br>14:00 - 14:45 | SPACE 360*<br>13:30 - 14:15 |                             | SPACE 360*<br>12:00 - 12:45 |
| SPACE 360*<br>18:30 - 19:15 |                             |                             | SPACE 360*<br>18:30 - 19:15 |                             |                             |
|                             |                             |                             |                             | SPACE 360*<br>19:00 - 19:45 |                             |

### CORSI EXTRA \*\*

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