



PLANNING

DAL 20 NOVEMBRE 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	VENERDI	SABATO
SALA VERDE	INTERVAL TRAINING 9:15 - 10:15		POWER & STRETCH 9:15 - 10:15		TOTAL BODY 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
	QUBO³ 13:30 - 14:15		TABATA TRAINING 13:30 - 14:30		YOGILATES 13:30 - 14:30	
	HATHA YOGA 17:15 - 18:30	LISCIO BAMBINI** 17:15 - 18:30 DAL 29/09	ZUMBA 17:30 - 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	QUBO³ 18:30 - 19:15	
	ZUMBA 19:30 - 20:15		QUBO³ 19:30 - 20:15		ZUMBA 19:30 - 20:15	
KICK BOXING 20:15 - 21:15	YOGA BASE 20:00 - 21:15		HATHA YOGA 20:00 - 21:15	SALSA ** 21:00 - 22:30 DAL 29/09		
SALA AZZURRA	JOY WALK 13:30 - 14:30				JOY WALK 13:30 - 14:30	
	POWER & STRETCH 18:30 - 19:15	BODY FREE 17:30 - 18:30	POWER & STRETCH 18:45 - 19:30	BODY FREE 17:30 - 18:30		
	JOY WALK 19:30 - 20:30		JOY WALK 19:30 - 20:30		JOY WALK 19:30 - 20:30	
SALA GIALLA		TONIC FLY 9:15 - 10:15	MILITARY 10:00 - 11:00			
		MOBILITÀ & STRETCH 17:30 - 18:30	MILITARY 18:00 - 19:00	YOGA FLY 17:15 - 18:15	MOBILITÀ & STRETCH 17:30 - 18:30	
	MILITARY 19:00 - 20:00				PILLOLE 19:15 - 19:45	
			KIZOMBA** 20:45 DAL 27/09			
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
	HIGH PERFORMANCE 10:00 - 11:00					
SALA PANORAMA	CROSS FLEX 14:00 - 15:00				CROSS FLEX 15:00 - 16:00	
	HIGH PERFORMANCE 18:00 - 19:00				CROSS FLEX 18:00 - 19:00	
	PILLOLE 19:15 - 19:45					
	CROSS FLEX 20:00 - 21:00		KICK BOXING 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 *	DOMENICA
19:30 / 20:15	NUOTO ADULTI**	HYDROBIKE *		HYDROBIKE *	NUOTO ADULTI**	
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

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* 10:00 - 10:45	
	SPACE 360* 13:30 - 14:15	SPACE 360* 14:00 - 14:45	SPACE 360* 13:30 - 14:15		SPACE 360* 12:00 - 12:45
SPACE 360* 18:30 - 19:15		SPACE 360* 18:30 - 19:15			
				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					
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		