

ORARIO DELLE LEZIONI FITNESS DAL 29 GENNAIO 2019

LUNEDI			Studio
11,00-12,00	TRX	* Lucia	1
12,00-13,00	Ginnastica Posturale	Veronica	2
13,00-14,00	Tot. Body Workout	Lucia	
13,00-13-50	Group Cycling	* Marco Claudio	3
13,00-14,00	Acquagym	* Veronica	
17,30-18,00	TRX	* Serena	1
18,00-18,30	G.a.g.	Serena	1
18,00 -19,00	Zumba	Chiara	2
18,30-19,30	Pump	Serena	2
19,00-20,00	Water Trekking	* Simona	
19,00-20,00	Func.T.System	Chiara	1
19,30-20,20	Striding®	* Serena	3
19,30-20,30	Pilates	Antonio	2
20,00-21,00	Force Training	Francesco	1

MARTEDI			Studio
7.30 - 8.30	Func.T.System	Daniele	1
10.00-10.50	Group Cycling	* Stefano	3
11.10-12.10	Acquagym	* Mauro	
13,00-14,00	Zumba	Chiara	1
13,00-13-50	Striding®	* Cristina	3
13,00-14,00	Func. T. System	Francesco	2
13,00-14,00	Idrobike	* Mauro	
13,00-14,00	Just Pilates	Lucia	4
17,30-18,30	Total Body	Sara	2
18,30-19,30	NRG Kombat	Sara	2
19,00-19,50	Group Cycling	* A. Del Frate	3
19,00-20,00	Acquagym	* Giovanna	
19,30-20,30	Force Training	Sara	1

MERCOLEDI			Studio
11,00-12,00	Pump	Lucia	2
12,00-13,00	Posturale	Veronica	2
13,00-14,00	Acqua Circuit	* Veronica	
13,00-13-50	Group Cycling	* Marco Claudio	3
13,00-14,00	Body Fight	Raffaella	2
17,30-18,30	TRX	* Serena	1
18,00 -19,00	Zumba	Chiara	2
18,30-19,20	Total Body	Serena	2
19,00-20,00	Idrobike	Simona	
19,00-20,00	Force Training	Chiara	1
19,30-20,20	Striding®	* Serena	3
19,30-20,30	Pilates	Antonio	2
20,00-21,00	Func.T.System	Francesco	1

GIOVEDI			Studio
7.30 - 8.30	Func.T.System	Daniele	1
10.00-10.50	Group Cycling	* Stefano	3
11.10-12.10	Acquagym	* Mauro	
13,00-14,00	Zumba	Chiara	1
13,00-13-50	Striding®	* Cristina	3
13,00-14,00	Func. T. System	Francesco	2
13,00-14,00	Water Trekking	* Mauro	
13,00-14,00	Just Pilates	Lucia	4
17,30-18,30	Total Body	Sara	2
18,30-19,30	NRG Kombat	Sara	2
19,00-20,00	Acquagym	* Giovanna	
19,00-19,50	Group Cycling	* A. Del Frate	3
19,30-20,30	Force Training	Sara	1

VENERDI			Studio
11,00-12,00	Tot. Body Workout	Lucia	2
12,00-13,00	Posturale	Veronica	2
13,00-13-50	Group Cycling	* Marco Claudio	3
13,00-14,00	Water Trekking	* Veronica	
13,00-14,00	Tot. Body Workout	Lucia	2
17,30-18,00	TRX	* Serena	1
18,00-18,30	G.a.g.	Serena	1
18,30-19,30	Pump	Serena	2
19,00-20,00	Water Trekking	Simona	
19,00-20,00	Force Training	Daniele	1
19,30-20,20	Striding®	* Serena	3
19,30-20,30	Pilates	Antonio	2
20,00 -21,00	Func.T.System	Francesco	1

SABATO			Studio
11.10-12.10	Acquacircuit	* Mauro	

* LEZIONI A PRENOTAZIONE :
GROUP CYCLING, STRIDING, ACQUAGYM, WATER TREKKING, TRX
 (per parteciparvi è necessaria la prenotazione GIORNALIERA al numero 06/60210088)



LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI DI APERTURA E CHIUSURA DEL CENTRO E LA PROGRAMMAZIONE DEI CORSI COMPRESI EVENTUALI CAMBI DI ISTRUTTORI PER ESIGENZE TECNICO ORGANIZZATIVE