

ORARIO DELLE LEZIONI DAL 21 Ottobre al 3 Novembre 2019

LUNEDI			Studio
11.00-12.00	Tot. Body Workout	Lucia	1
12.00-13.00	Ginnastica Posturale	Monica	1
13.00-14.00	Tot. Body Workout	Ambra	2
13.00-13.50	Group Cycling®	* Roberta	3
13.00-14.00	Acquagym	* Liliana	p
17.30-18.20	TRX®	* Serena	1
18.30-19.20	Group Cycling®	* Roberto	3
19.00-20.00	Water Trekking	* Simona	p
18.30-19.30	Zumba Fitness	Chiara	2
18.30-19.20	Pump	Serena	1
19.30-20.30	Func.T.System	Chiara	2
19.30-20.20	Striding®	* Serena	3
19.30-20.30	Pilates	Antonio	1

GIOVEDI			Studio
7.10-8.00	Func. T. System	Enrica	1
10.00-10.50	Group Cycling®	* Cristina	3
11.00-11.50	Acquagym	* Mauro	p
13.00-14.00	Func. T. System	Mauro	1
13.00-14.00	Zumba Fitness	Chiara	2
13.00-13.50	Striding®	* Cristina	3
17.30-18.20	Total Body Workout	Sara	2
19.00-20.00	Acquagym	* Giovanna	p
18.30-19.20	Striding®	* Sara	3
18.30-19.30	Step	Flavia	2
19.30-20.30	Functional Kombat	Sara	2
19.30-20.30	Group Cycling®	* Andrea	3

MARTEDI			Studio
7.10-8.00	Func. T. System	Enrica	1
10.00-10.50	Group Cycling®	* Cristina	3
11.00-11.50	Acquagym	* Mauro	p
13.00-14.00	Func. T. System	Mauro	1
13.00-14.00	Zumba Fitness	Chiara	2
13.00-13.50	Striding®	* Cristina	3
17.30-18.20	Total Body Workout	Sara	2
18.30-19.30	Step	Flavia	2
18.30-19.20	Striding®	* Sara	3
19.00-20.00	Acquagym	* Giovanna	p
19.30-20.30	Functional Kombat	Sara	2
19.30-20.30	Group Cycling®	* Andrea	3

VENERDI			Studio
11.00-12.00	Tot. Body Workout	Lucia	1
12.00-13.00	Ginnastica Posturale	Monica	1
13.00-14.00	Total Body Workout	Ambra	2
13.00-13.50	Group Cycling®	* Roberta	3
17.30-18.20	TRX®	* Serena	1
18.30-19.30	Pump	Serena	1
19.00-20.00	Acquagym	* Simona	p
19.30-20.30	Func. T. System	Serena	2
19.30-20.30	Pilates	Antonio	1

MERCOLEDI			Studio
11.00-12.00	Tot. Body Workout	Lucia	1
12.00-13.00	Ginnastica Posturale	Monica	1
13.00-14.00	Postural Pilates	Ambra	1
13.00-14.00	Body fight	Raffaella	2
13.00-14.00	Acquacircuit	* Liliana	p
13.00-13.50	Group Cycling®	* Roberta	3
17.30-18.20	TRX®	* Serena	1
18.30-19.30	Zumba Fitness	Chiara	2
18.30-19.20	Group Cycling®	* Roberto	3
18.30-19.20	Tot. Body Workout	Serena	1
19.00-20.00	Acquagym	* Simona	p
19.30-20.30	Func.T.System	Chiara	1
19.30-20.20	Striding®	* Serena	3
19.30-20.30	Pilates	Antonio	1

SABATO			Studio
11.10-12.00	Acquagym	* Mauro	p

* LEZIONI A PRENOTAZIONE :
INDOOR 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