

PLANNING ATTIVITA' SPORTIVE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS STAGIONE DAL 1 AL 30 SETTEMBRE

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
08.00-09.00 SALA VENERE	metodo PILATES Francesco	07.30-08.30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Federica/Davide	08.00-09.00 SALA VENERE	metodo PILATES Francesco	07.30-08.30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Federica/Davide	08.00-09.00 SALA VENERE	metodo PILATES Francesco			10:30-11:30 TERRAZZA	INDOOR CYCLING rotazione
09.00-10.00 SALA VENERE	metodo PILATES Francesco	9:00-10.00 TERRAZZA	INDOOR CYCLING Alessandro	09.00-10.00 SALA VENERE	metodo PILATES Francesco	9:00-10.00 TERRAZZA	INDOOR CYCLING Alessandro	09.00-10.00 SALA VENERE	metodo PILATES Francesco	11.00-12.00 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Manuela	11.00-12.00 SALA VENERE	INDOOR ROWING Massimiliano
9:00-10.00 SALA LUNA	WALKING Manuela	9:30-10:30 SALA SOLE	metodo FUNC. TRAINING Emanuele	9:00-10.00 SALA LUNA	WALKING Manuela	9:30-10:30 SALA SOLE	metodo FUNC. TRAINING Emanuele	9:00-10.00 SALA SOLE	metodo CARDIOMIX POWER Francesca	Richiedi in segreteria i codici per accedere alla nostra APP: per prenotare le lezioni, restare sempre aggiornato sulle novità, promozioni, eventi, orari			
10.00-11.00 SALA VENERE	metodo PILATES Francesco			10.00-11.00 SALA VENERE	metodo PILATES Francesco			10.00-11.00 SALA VENERE	metodo PILATES Francesco				
10:00-11.00 SALA LUNA	WALKING Manuela	11.30-12.30 SALA VENERE	metodo POSTURAL TRAINING Manuel	10:00-11.00 SALA LUNA	WALKING Manuela	11.30-12.30 SALA VENERE	metodo POSTURAL TRAINING Manuel	10:00-11.00 SALA LUNA	WALKING Manuela				
13.30-14:30 SALA ERA	metodo TOTAL WORKOUT Francesca			10.30-11.30 SALA ERA	metodo YOGA Luisa			13:30-14:30 SALA ERA	metodo TOTAL WORKOUT Giada				
				13:30-14:30 SALA ERA	metodo TOTAL WORKOUT Giada								
17.00-18.00 SALA VENERE	metodo PILATES MAT Milena			17.00-18.00 SALA VENERE	metodo POSTURAL PILATES Milena			17.00-18.00 SALA VENERE	metodo PILATES STRETCH Giada	 E' OBBLIGATORIO: PRENOTARE LE LEZIONI IN CASO DI ASSENZA DISDIRE ALMENO UN'ORA PRIMA DELL'INIZIO DELLA LEZIONE ACCEDERE IN SALA SOLO IN PRESENZA DELL'ISTRUTTORE UTILIZZARE CALZATURE IDONEE E PULITE UTILIZZARE UN ASCIUGAMANO AMPIO DA STENDERE SUL TAPPETINO NON ACCEDERE IN SALA CON ZAINI E BORSE			
17.30-18.30 SALA ERA	metodo STRETCH BAR Giada	17.00-18.00 SALA ERA	metodo YOGA Luisa	17.30-18.30 SALA ERA	metodo FIT BALL STRETCH Giada	17.00-18.00 SALA ERA	metodo YOGA Luisa						
17:30-18:30 SALA LUNA	WALKING Roberto	17:15-18:15 SALA SOLE	metodo CARDIOMIX POWER Manuel	17:30-18:30 SALA LUNA	WALKING Roberto	17:15-18:15 SALA SOLE	metodo CARDIOMIX POWER Manuel	17:30-18:30 SALA LUNA	WALKING Roberto				
17.30-18.30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Emanuele	17.30-18.30 SALA VENERE	metodo POSTURAL TRAINING Manuela	17.30-18.30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Federica	17.30-18.30 SALA VENERE	metodo POSTURAL TRAINING Manuela	17:30-18:30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Federica				
18:00-19:00 TERRAZZA	INDOOR CYCLING Alessandro	18.15-19.15 SALA LUNA	metodo WALKING Francesca	18:00-19:00 TERRAZZA	INDOOR CYCLING Alessandro	18.15-19.15 SALA LUNA	metodo WALKING Francesca	18:00-19:00 TERRAZZA	INDOOR CYCLING Alessandro				
18:15-19:15 SALA VENERE	INDOOR ROWING Massimiliano	18:30-19:30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Federica	18:15-19:15 SALA VENERE	INDOOR ROWING Massimiliano	18:30-19:30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Federica	18:15-19:15 SALA VENERE	INDOOR ROWING Massimiliano				
18:30-19:30 HALL 1 PIANO	INDOOR ROWING Roberta	18:30-19:30 SALA VENERE	metodo POSTURAL TRAINING Manuel	18:30-19:30 HALL 1 PIANO	INDOOR ROWING Roberta	18:30-19:30 SALA VENERE	metodo POSTURAL TRAINING Manuel	18.30-19.30 SALA ERA	metodo BOOTY & LEGS Giada				
18.30-19.30 SALA ERA	metodo STEP FUNCTIONAL Milena			18.30-19.30 SALA ERA	metodo BODY WEIGHT Milena			18:30-19:30 HALL 1 PIANO	INDOOR ROWING Roberta				
18.30-19.30 SALA LUNA	WALKING Roberto	19:30-20:30 TERRAZZA	INDOOR CYCLING Michele	18.30-19.30 SALA LUNA	WALKING Roberto	19:30-20:30 TERRAZZA	INDOOR CYCLING Michele	18.30-19.30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Federica				
18.30-19.30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Emanuele	19:30-20:30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Federica/Davide	18.30-19.30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Emanuele	19:30-20:30 SALA SOLE	metodo FUN. TRAINING Federica/Davide	18.30-19.30 SALA LUNA	WALKING Roberto				
		19:30-20:30 SALA VENERE	metodo LATIN FITNESS Manuel			19:30-20:30 SALA VENERE	metodo LATIN FITNESS Manuel						
19:30-20:30 SALA VENERE	metodo POSTURAL PILATES Milena			19:30-20:30 SALA VENERE	metodo PILATES & DINAMIC STRETCH Milena			19.30-20.30 SALA LUNA	WALKING Roberto				
19.30-20.30 SALA LUNA	WALKING Roberto			19.30-20.30 SALA LUNA	WALKING Roberto								

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL SEGUENTE PLANNING IN QUALSIASI MOMENTO - LEZIONI CON MENO DI QUATTRO PARTECIPANTI VERRANNO ANNULLATE SENZA PREAVVISO durante il periodo estivo alcune lezioni verranno sospese