

Lunedì		
Orario	Classi	Sala
9:30	Cardio Tone	C
10:20	Fusion Fitness	B
10:30	Acqua I.M.C.	Piscina
10:30	I.M.C.	C
11:20	Stretch (30 min.)	B
11:30	Group Cycling	Group Cycling
11:30	TRX (30 min.)	D
12:00	Posturale	B
13:00	Fight Fitness Circuit	B
13:30	Total Body	C
13:30	Acqua Athletic	Piscina
13:30	Group Cycling	Group Cycling
14:00	Coreo Step	B
16:30	Step Coreo Basic	B
17:30	Pilates	B
17:30	Fit Dance	C
18:30	Fusion Fitness	B
18:30	Group Cycling	Group Cycling
18:30	Functional Training I	D
19:00	Striding	Striding
19:00	Body Tonic	C
19:15	Acqua Tone	Piscina
19:30	Group Cycling	Group Cycling
19:30	Pump	B
19:30	Functional Training II	D
20:00	Yoga Lates	C
20:15	Hydrobike	Piscina
20:30	Prepugilistica	B

Group Cycling Lezione con obbligo di prenotazione  
 TRX Lezione con obbligo di prenotazione  
 BodyFly Bamboo Lezione con obbligo di prenotazione  
 SL Cross Training Lezione con obbligo di prenotazione  
 Functional Training Lezione con obbligo di prenotazione

Martedì		
Orario	Classi	Sala
9:20	Acqua Tone	Piscina
10:00	Step Tone	B
10:15	Acqua Energy	Piscina
11:00	Pump	B
11:15	Pilates	C
13:00	Interval Training	B
13:15	Master Functional	D
13:30	Pilates	C
14:00	Step	B
17:00	Posturale	B
18:00	Ginnastica Generale	B
18:00	Striding	Striding
18:30	Pump	C
19:00	Preatletica	B
19:00	Striding	Striding
19:00	Group Cycling	Group Cycling
19:00	Power Yoga	D
19:15	Fit Bike	Piscina
19:30	Super G.a.g. (45 min.)	C
20:10	TRX (30 min.)	D
20:40	SL Cross Training	D

Striding Lezione con obbligo di prenotazione  
 Hydrobike Lezione con obbligo di prenotazione  
 Fit Bike Lezione con obbligo di prenotazione

Mercoledì		
Orario	Classi	Sala
9:20	Body Tonic	C
9:20	Zumba	B
9:30	Hydrobike	Piscina
10:20	Yoga Lates	C
10:20	Fusion Fitness	B
10:30	Acqua Circuit Low Impact	Piscina
11:20	Stretch (30 min.)	B
11:30	Hydrobike	Piscina
11:30	TRX (30 min.)	D
12:00	Posturale	B
13:00	Fight Fitness	B
13:30	Pump	C
13:30	Hydrobike	Piscina
13:45	Group Cycling	Group Cycling
16:30	Pump	C
17:30	Pilates Basic&Patology	C
18:00	Zumba	B
18:20	Olit	C
18:30	Functional Training I	D
19:00	Total Body	B
19:15	Striding	Striding
19:15	Acqua Aerobic Fantasy	Piscina
19:30	Prepugilistica	C
19:30	Group Cycling	Group Cycling
19:30	Functional Training II	D
20:00	Step Fun	B
20:30	Pump	C

**ORARI CLUB**  
 Orari Apertura:  
 Lunedì - Venerdì : 07.15 - 22.30  
 Sabato : 09.00 - 19.00  
 Domenica : 10.00 -14.00

Giovedì		
Orario	Classi	Sala
9:20	Acqua Tone	Piscina
10:00	Step Tone	B
10:15	Acqua Energy	Piscina
11:00	Pump	B
11:15	Pilates	C
13:00	Total Body	B
13:30	Pilates	C
14:00	Step	B
17:00	Posturale	B
18:00	Ginnastica Generale	B
18:00	Striding	Striding
18:30	Pump	C
19:00	Preatletica	B
19:00	Striding	Striding
19:00	Group Cycling	Group Cycling
19:00	Power Yoga	D
19:15	Acqua Aerobic Fantasy	Piscina
19:30	Super G.a.g. (45 min.)	C
20:10	TRX (30 min.)	D
20:40	SL Cross Training	D

Group Cycling Lezione con obbligo di prenotazione  
 TRX Lezione con obbligo di prenotazione  
 BodyFly Bamboo Lezione con obbligo di prenotazione  
 SL Cross Training Lezione con obbligo di prenotazione  
 Functional Training Lezioni con obbligo di prenotazione

Attività Abbonamento Mattutino dalle ore 7.15 alle ore 13.30 - Uscita dal centro alle ore 14.00

Si raccomanda di rispettare l'orario di inizio e fine delle classi per evitare infortuni dovuti ad un riscaldamento e defaticamento inadeguati.

Venerdì		
Orario	Classi	Sala
9:30	Cardio Tone	C
10:20	Fusion Fitness	B
10:30	Acqua I.M.C.	Piscina
10:30	Pump	C
11:20	Stretch (30 min.)	B
11:30	Hydrobike	Piscina
11:30	Group Cycling	Group Cycling
11:45	Hata Yoga (90 minuti)	C
12:00	Posturale	B
13:00	Fight Fitness	B
13:30	Body Sculpt	C
13:30	Acqua Aerobica	Piscina
13:30	Group Cycling	Group Cycling
14:00	Coreo Step	B
16:30	Total Fit	B
17:30	Pilates	B
18:30	Fusion Fitness	B
18:30	Functional Training I	D
19:00	G.a.G. (30 minuti)	C
19:30	Group Cycling	Group Cycling
19:30	Pump	B
19:30	Functional Training II	D
19:30	Hydrobike	Piscina
19:30	Yoga Lates	C
20:30	Prepugilistica	B

Striding Lezione con obbligo di prenotazione  
 Hydrobike Lezione con obbligo di prenotazione  
 Fit Bike Lezione con obbligo di prenotazione

Sabato		
Orario	Classi	Sala
9:30	BodyFly Bamboo	B
10:00	Total Body	C
10:00	Striding	Striding
10:30	Latin Step	B
11:00	Prepugilistica	C
11:00	Striding	Striding
11:30	Pump	B
12:00	Gag&Stretch	C
13:10	Acqua Tone	Piscina
13:30	Group Cycling	Group Cycling

Domenica		
Orario	Classi	Sala
11:30	ROTAZIONE	B

Info :

**Orario Sala Attrezzi - CardioFitness :**  
 Dal Lunedì al Venerdì 7.15 - 22.00  
 Sabato 9.00 - 18.30 Domenica 10.00 - 13.30

**Orario Piscina : Nuoto Libero**  
 Dal Lunedì al Venerdì 7.15 - 22.00  
 Sabato 9.00 - 18.30 Domenica 10.00 - 13.30

**ORARI CLUB**  
 Orari Apertura  
 Lunedì - Venerdì : 07.15 - 22.30  
 Sabato : 09.00 - 19.00  
 Domenica : 10.00 - 14.00 (da Settembre 2018 a Maggio 2019)

