

# CORSI FITNESS OPEN

	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ		VENERDÌ			
	SALA NERA	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA NERA	SALA ROSA	SALA ROSSA	SALA NERA	SALA ROSA	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA NERA	SALA ROSSA	SALA NERA	SALA ROSA	SALA VERDE	SALA ROSSA
9.00								PREPILATES						PREPILATES		
9.30			GAS			BAG				GAG						SGAG
10.30	SPIN					GYMSOFT	SPIN					GYMSOFT				
13.30	SPIN		GAS				SPIN	PREPILATES		GAG			SPIN	PREPILATES		BAG
14.30			GYM							GYM						
17.00						PUMP						GAG				
17.30								3x15								3x15
18.00	SPIN		ADDOME			FITBOXE	SPIN		ADDOME	MACUMBA		PUMP	SPIN		ADDOME	
18.30		ADDOME		SPIN					ADDOME			SPIN			ADDOME	PREPILATES
19.00	SPIN	TONIC			MACUMBA	PUMP	SPIN			TONIC		PUMP	SPIN			
19.30				SPIN				PREPILATES				SPIN				FITBOXE
20.00	SPIN	15+15				COMBAT	SPIN		15+15			COMBAT				
20.30																

**GAG** gambe addome glutei - **BAG** braccia addome glutei - **GAS** gambe addome spalle - **SGAG** spalle gambe addome glutei

Le lezioni sono di 50 minuti (tranne addome, 15+15 e stretching che hanno durata di 30 minuti)

Le lezioni evidenziate in giallo sono su prenotazione - I corsi si effettuano con un minimo di 5 partecipanti - L'orario è suscettibile di modifiche

Orario sala fitness da lunedì a venerdì 8.30-22.00 sabato 9.00-18.00

## CORSI ACQUA (SU PRENOTAZIONE)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00	ACQUAGYM	ACQUATONIC	ACQUAGAG	ACQUATONIC	ACQUAGYM
10.00	ACQUASOFT	BIKECIRCUITO	ACQUACIRCUITO	ACQUASOFT	BIKECIRCUITO
13.30	ACQUAGYM	HIDROBIKE	ACQUATONIC	HIDROBIKE	ACQUAGYM
15.00		ACQUASOFT		ACQUASOFT	
18.00		ACQUAGYM	ACQUAGAG	ACQUAGYM	
18.30	ACQUACIRCUITO				BIKECIRCUITO
19.00		HIDROBIKE	ACQUATONIC	HIDROBIKE	
19.30	ACQUAGYM				ACQUAGYM

**NUOTO LIBERO** LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ 11.00-13.30 20.30-21.30  
 MARTEDÌ, GIOVEDÌ 12.00-13.30 20.00-21.30  
 SABATO 12.00-17.30

## CORSI SPECIALI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00	PILATES EVOL			PILATES EVOL	
10.30	R. POSTURALE	R. POSTURALE	R. POSTURALE		R. POSTURALE
11.00		GESTANTI		GESTANTI	
13.30		PILATES EVOL		PILATES EVOL	
15.00	GESTANTI		GESTANTI		
16.00		ACQUARIAB		ACQUARIAB	
16.30			R. POSTURALE		R. POSTURALE
17.30	YOGA			YOGA	
18.30	PILATES EVOL		PILATES EVOL		
20.00	DIFESA	R. POSTURALE CARAIBICI PRIN	DIFESA	R. POSTURALE	CARAIBICI PRIN
20.30	NUOTO PRIN		NUOTO PRIN		
21.00		CARAIBICI INT			BALLO LISCIO

## Orario corsi



# 2009 2010