

Orario Centro: Lun./Ven. 07,30 - 22,00



Sabato 07,30 - 20,00

Domenica 09,00 - 14,00 (Aperti dal 13 Settembre)



Fitness Plannig 5+1 2009/10

Orario	Lunedì	Orario	Martedì	Orario	Mercoledì	Orario	Giovedì	Orario	Venerdì	Orario	Sabato
8.30	Corpo Libero	8.40	Postural Fit 😊	8.30	Corpo Libero	8.40	Postural Fit 😊	8.30	Corpo Libero	8.30	Corpo Libero
10.00	Acqua Fit Bike	10.00	Hydrobike	10.00	Acqua Fit Bike	10.00	Hydrobike	10.00	Acqua Fit Bike	10.00	Corpo Libero
11.00	Corpo Libero	10.30		11.00	Corpo Libero	10.30		11.00	Corpo Libero		
11.00		10.30		11.00		10.30		11.00		11.00	
11.00	Acqua Pilates 😊	11.00	Acquagym	11.00	Acquagym	11.00	Acquagym	11.00	Acqua Pilates 😊	11.00	
11.30		11.30		11.30		11.30		11.30		11.30	Spinning
12.00		11.30		12.00		11.30		12.00		11.30	Push Power 1/2
12.00	Bosu Base 1/2	12.00		12.00	Gymstick Tone 1/2	12.00		12.00	Bosu Base 1/2	12.00	Abdominal S.1/2
12.30	Aerotonica	12.00		12.30	Aerotonica	12.00		12.30	Aerotonica	12.30	Stretching 1/2
12.30	Hydrobike	12.30		12.30		12.30		12.30	Hydrobike	12.30	
13.00		13.00		13.00		13.00		13.00		13.30	
13.30		13.30		13.30	Hatha Yoga 😊	13.30		13.30		13.30	
13.30	Acqua Power	13.20	Acqua Power	13.30	Acqua Power	13.20	Acqua Power	13.30	Acqua Power	13.30	Hydrobike
13.30	Spinning	13.30	Spinning	13.30	Spinning	13.30	Spinning	13.30	Spinning	13.30	
13.30	Push Power 45' 😊	13.30	Tone Up Stick 1/2	13.30	Bosu Base 1/2	13.30	Tone Up Stick 1/2	13.30	Push Power 45' 😊	13.30	
14.15	Batuka 45' 😊	14.00	Gym Stick Pilates 1/2	14.00	Total Body Cond.	14.00	Gym Stick Pilates 1/2	14.15	Batuka 45' 😊	14.00	
14.30		14.30	Abdominal S. 1/2	14.00		14.30	Abdominal S. 1/2	14.30		14.15	Hydrobike *
14.30		14.30		14.30		14.30		14.30		14.30	
14.30		14.30	Hydrobike	14.30	Hydrobike 😊	14.30	Hydrobike	14.30		14.30	
15.00		15.00	Stretching 1/2	15.00		15.00	Stretching 1/2	15.00		15.00	Acqua Fit Bike *
15.00	Aerotonica	15.15		15.00	Aerotonica	15.15		15.00	Aerotonica	15.15	
15.00		15.30		15.00		15.30		15.00		15.00	
16.00	Corpo Libero	16.00		16.00	Corpo Libero	16.00		16.00	Corpo Libero	16.00	
16.30		16.30		16.30		16.30		16.30		16.30	
17.00	Corpo Libero	17.00		17.00	Corpo Libero	17.00		17.00	Corpo Libero	17.00	
17.00	Fit Dance	17.00		17.00	Aerostep	17.00		17.00	Fit Dance	17.00	
18.00		18.00		18.00		18.00		18.00		18.00	
18.00		18.00	G.A.G. 45' 😊	18.00		18.00	G.A.G. 45' 😊	18.00		18.00	
18.15	G.A.G.	18.15		18.15	G.A.G.	18.15		18.15	G.A.G.	18.30	
18.30		18.50	Spinning	18.30	Hydrobike	18.50	Spinning	18.30			
19.00		19.00		19.00		19.00		19.00		19.00	
19.00	Aerostep	19.00	Body Ballet	19.00	Total Body Cond.	19.00	Body Ballet	19.00	Yoga Flex	19.00	
19.00	Acqua Tonic	19.00	Acqua Power	19.00		19.00	Acqua Power	19.00	Acqua Tonic	19.00	
19.15		19.15		19.15	Hydrobike	19.15		19.15		19.00	
19.30		19.15		19.30		19.15		19.30		19.00	
19.30	Spinning	19.50		19.30	Spinning	19.50		19.50		19.50	
19.50	Blu Move	19.50	Acqua Fit Bike	19.50		19.50	Hydrobike	19.50		19.50	
20.00	Yoga Flex	20.00	Flexible	20.00	Danza del Ventre *	20.00	Flexible	20.00		20.00	
20.00		20.00		20.00		20.00		20.00		20.00	
20.30	Acquagym Circuit	20.40	Acquagym Circuit	20.40		20.40	Acquagym Circuit	20.30	Acquagym Circuit	20.40	

✳ CORSO: il numero delle lezioni e/o la data di inizio verranno comunicate.

🚫 Il Planning può essere soggetto a variazioni segnalate da appositi "Avvisi".

😊 News!!!