

Orario Centro: Lun./Ven. 07,30 - 22,00  
Sabato 07,30 - 19,00



Planning dal 19 al 29 Agosto 2010

Orario	Lunedì	Orario	Martedì	Orario	Mercoledì	Orario	Giovedì	Orario	Venerdì	Orario	Sabato
8.30		8.30		8.30		8.30		8.30		8.30	
9.00		9.00		9.00		9.00		9.00		9.00	
9.00		9.00		9.00		9.00		9.00		9.00	
9.30		10.00		10.00		10.00		10.00		10.00	
10.00	Corpo Libero	10.00	Corpo Libero	10.00	Corpo Libero	10.00	Corpo Libero	10.00	Corpo Libero	10.30	
10.00		10.00		10.00		10.00		10.00		10.00	
11.00		10.30		11.00		10.30		11.00		11.00	
11.00		10.30		11.00		10.30		11.00		11.00	
11.00		11.00		11.00		11.00		11.00		11.00	
11.30		11.30		11.30		11.30		11.30		11.30	
12.00		11.30		12.00		11.30		12.00		11.30	
12.00		12.00		12.00		12.00		12.00		12.00	
12.30		12.00		12.30		12.00		12.30		12.30	
12.30		12.30		12.30		12.30		12.30		12.30	
12.30		13.00		13.00		13.00		12.30		12.30	
13.00		13.00		13.00		13.00		13.00		13.30	
13.30	Hydrobike	13.30		13.30	Hydrobike	13.30		13.30	Hydrobike	13.30	
13.30	Total Body Cond.	13.30	Spinning	13.30	Total Body Cond.	13.30	Spinning	13.30	Total Body Cond.	13.30	
13.30		13.30		13.30		13.30		13.30		13.30	
13.30		13.30		13.30		13.30		13.30		13.30	
14.00		14.00		14.00		14.00		14.00		14.00	
14.30		14.30		14.30		14.30		14.30		14.00	
14.30		14.30		14.30		14.30		14.30		14.30	
14.30		14.30	Hydrobike	14.30		14.30	Hydrobike	14.30		14.30	
15.00		15.00		15.00		15.00		15.00		15.00	
15.00		15.00		15.00		15.00		15.00		15.00	
15.00		15.30		15.00		15.30		15.00		15.00	
16.00		16.00		16.00		16.00		16.00		16.00	
16.30		16.30		16.30		16.30		16.30		16.30	
17.00		17.00		17.00		17.00		17.00		17.00	
17.00		17.00		17.00		17.00		17.00		17.00	
17.00		17.15		17.00		17.15		17.00		17.00	
17.00		17.15		17.00		17.00		17.00		17.00	
18.00		18.00		18.00		18.00		18.00		18.00	
18.00		18.00		18.00	Hydrobike	18.00		18.00		18.00	
18.00		18.00		18.00		18.00		18.00		18.00	
18.30		18.30		18.00		18.30		18.30		18.30	
18.30		18.30		18.30		18.30		18.30		19.30	
19.00	Total Body Cond.	19.00	Total Body Cond.	19.00	Total Body Cond.	19.00	Total Body Cond.	19.00		19.00	
19.00		19.00		19.00		19.00		19.00		19.00	
19.00		19.00		19.00		19.00		19.00		19.00	
19.15		19.15		19.15		19.15		19.15		19.00	
19.30		19.30		19.30		19.30		19.30		19.30	
19.40		19.50		19.40		19.50		19.50		19.50	
19.50		19.50		19.50		19.50		19.50		19.50	
20.00		20.00		20.00		20.00		20.00		20.00	
20.00		20.00		20.00		20.00		20.00		20.00	
20.40		20.40		20.40		20.40		20.40		20.40	

 Nuovo Planning provvisorio dal 30 Agosto al 5 Settembre  
DAL 6 SETTEMBRE TUTTE LE LEZIONI RIPRENDERANNO REGOLARMENTE

Orario Centro: Lun./Ven. 07,30 - 22,00  
Sabato 07,30 - 19,00



Planning dal 30 Agosto al 05 Settembre 2010



Orario	Lunedì	Orario	Martedì	Orario	Mercoledì	Orario	Giovedì	Orario	Venerdì	Orario	Sabato
8.30		8.30		8.30		8.30		8.30		8.30	
9.00		9.00		9.00		9.00		9.00		9.00	
9.30		9.30		9.30	Aquaform	9.30		9.30	Aquaform	9.30	
9.30		10.00		10.00		10.00		10.00		10.00	
10.00	Corpo Libero	10.00	G.P.G.	10.00	G.P.G.	10.00	G.P.G.	10.00	Corpo Libero	10.30	
10.00		10.00		10.00		10.00		10.00		10.00	
11.00		10.30		11.00		10.30		11.00		11.00	
11.00		10.30		11.00		10.30		11.00		11.00	
11.00		11.00		11.00		11.00		11.00		11.00	
11.30		11.30		11.30		11.30		11.30		11.30	
12.00		11.30		12.00		11.30		12.00		11.30	
12.00		12.00		12.00		12.00		12.00		12.00	
12.30		12.00	Aquaform	12.30		12.00	Aquaform	12.30		12.30	
12.30		12.30		12.30		12.30		12.30		12.30	
12.30		13.00		13.00		13.00		12.30		12.30	
13.00	G.P.G.	13.00	Well Back 1/2	13.00	Well Back 1/2	13.00	Well Back 1/2	13.00	G.P.G.	13.30	
13.30	Hydrobike	13.30	Abdominal S, 1/2	13.30	Abdominal S, 1/2	13.30	Abdominal S, 1/2	13.30	Hydrobike	13.30	
13.30		13.30	Spinning	13.30	Hydrobike	13.30	Spinning	13.30		13.30	
13.30		13.30		13.30		13.30		13.30		13.30	
14.00	Aquaform	14.00	Aquaform	14.00	Aquaform	14.00	Aquaform	14.00	Aquaform	14.00	
14.00	Abdominal S, 1/2	14.00	Total Body Cond.	14.00	Total Body Cond.	14.00	Total Body Cond.	14.00	Abdominal S, 1/2	14.00	
14.30		14.30		14.30		14.30		14.30		14.00	
14.30		14.30		14.30		14.30		14.30		14.30	
14.30		14.30	Hydrobike	14.30		14.30	Hydrobike	14.30		14.30	
15.00		15.00		15.00		15.00		15.00		15.00	
15.00		15.00		15.00		15.00		15.00		15.00	
17.00		17.00		17.00		17.00		17.00		17.00	
17.00		17.15		17.00		17.15		17.00		17.00	
17.00		17.15		17.00		17.00		17.00		17.00	
18.00		18.00		18.00		18.00		18.00		18.00	
18.00	G.P.G.	18.00	G.P.G.	18.00	Hydrobike	18.00	G.P.G.	18.00		18.00	
18.00		18.00		18.00		18.00		18.00		18.00	
18.30		18.30		18.00		18.30		18.30		18.30	
18.30		18.30		18.30		18.30		18.30		19.30	
19.00	Total Body Cond.	19.00	Total Body Cond.	19.00	Total Body Cond.	19.00	Total Body Cond.	19.00		19.00	
19.00		19.00		19.00		19.00		19.00		19.00	
19.00	Aquaform	19.00	Aquaform	19.00		19.00	Aquaform	19.00		19.00	
19.15		19.15		19.15		19.15		19.15		19.00	
19.30		19.30		19.30		19.30		19.30		19.30	
19.40		19.50		19.40		19.50		19.50		19.50	
19.50		19.50		19.50		19.50		19.50		19.50	
20.00		20.00		20.00		20.00		20.00		20.00	
20.00		20.00		20.00		20.00		20.00		20.00	
20.40		20.40		20.40		20.40		20.40		20.40	



**AQUAFORM: SNELLIMENTO E TONIFICAZIONE!** Il programma si sviluppa in vasca grande. Raccomandato l'uso della cuffia.  
**DAL 06 SETTEMBRE TUTTE LE LEZIONI RIPRENDERANNO REGOLARMENTE**  
**IL CENTRO RIMARRA' CHIUSO DAL 12 AL 18 AGOSTO 2010**