

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9:30 - 10:15 ACQUAGYM	9:30 - 10:15 GAG	9:30 - 10:15 ACQUA SOFT		9:30 - 10:15 TOTAL BODY	
10:30 - 11:15 PILATES	10:30 - 11:15 ACQUA GAG	10:30 - 11:15 FUNCTIONAL TRAINING	10:30 - 11:15 GINNASTICA POSTURALE	10:30 - 11:15 ACQUAGYM	10:30 - 11:15 ACQUA TONE
13:00 - 13:45 GAG	13:00 - 13:45 SPINNING	13:00 - 13:45 ACQUA CIRCUIT	13:00 - 13:45 PUMP	13:00 - 13:45 FIT BOXE	
	16:30 - 17:10 CORSO NUOTO *	16:30 - 17:10 CORSO NUOTO *	16:30 - 17:10 CORSO NUOTO *	16:30 - 17:10 CORSO NUOTO *	16:00 - 16:40 CORSO NUOTO *
	17:20 - 18:00 CORSO NUOTO *	17:20 - 18:00 CORSO NUOTO *	17:20 - 18:00 CORSO NUOTO *	17:20 - 18:00 CORSO NUOTO *	16:50 - 17:30 CORSO NUOTO *
	18:15 - 19:15 CORSO NUOTO *		18:30 - 19:10 CORSO NUOTO *	18:15 - 19:15 CORSO NUOTO *	
	19:15 - 19:55 CORSO NUOTO *			19:15 - 19:55 CORSO NUOTO *	
18:30 - 19:15 GAG	18:30 - 19:15 PUMP	18:30 - 19:15 INTERVAL TRAINING	18:30 - 19:15 PILATES	18:30 - 19:00 STEP	DOMENICA
19:00 - 19:45 ACQUA CIRCUIT	19:15 - 20:00 PILATES	18:30 - 19:15 ACQUAGYM	19:15 - 20:00 FIT BOXE	19:00 - 19:45 TABATA	
19:15 - 20:00 FUNCTIONAL TRAINING		19:00 - 19:45 SPINNING	19:30 - 19:55 ACQUA UPPER	19:00 - 19:45 SPINNING	
19:30 - 20:15 SPINNING	20:00 - 20:30 ABS	19:15 - 20:00 GAG	19:55 - 20:20 ACQUA GAG		
20:00 - 21:30 BOXE	20:15 - 21:00 ACQUA TONE	20:00 - 21:30 BOXE	20:00 - 20:30 STRETCHING	20:00 - 21:30 BOXE	



- Sala corsi
- Sala 2
- Piscina

Nuoto libero tutti i giorni. Escluso negli orari contrassegnati da asterisco.

La direzione si riserva la facoltà di modificare orari corsi ed istruttori per esigenze organizzative.