

Orario corsi a partire dal 7 settembre

ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	Legenda	
09:00	CORPO LIBERO SIMONE 	LINFIT NELLY 	CORPO LIBERO SIMONE 	PILATES ALINA 	ZUMBA MARTINA 			corpo libero
10:00	ZUMBA MARTINA 			STEP BASE MARTINA 	LINFIT NELLY dal 2 OTTOBRE 			tonificazione con attrezzi
10:30		BARRE A TERRA* SIMONA 				JOLLY 10:30 ISTR. A ROTAZIONE		tonificazione kettebell
13:00	PILATES ALINA 	DINAMIC TONE ALINA 	GAG NICCOLO' 		PILATES ALINA 			olistico
								coreografico
15:00	TOTAL BODY ALESSIA 	PILATES ALINA 	YOGA CON AMORE ERIKA 	BODY WORKOUT NELLY 	AEREODANCE ALINA 			fitboxe
17:00			POSTURAL IRINA 					cardio
17:30	PILATES IRINA 				PILATES LUCIA 			corso funzionale
18:00			POWER YOGA IRINA 				ORARIO CENTRO lun-ven 7,30-22,00 sab 9,00-18,00 dom 9,00-13,30	
18:30	POWER YOGA IRINA 	YOGA CON AMORE ERIKA 		STEP MARTINA 	POWER YOGA LUCIA 			
19:00			BURN TONE FIAMMETTA 					
19:30	AFG SIMONE 	FUNZIONALE SIMONE 		ZUMBA MARTINA 	FUNZIONALE SIMONE 			
19:40							PISCINA lun-ven 9,20-21,30	
20:15			GAG NICCOLO' 					
			13:15 SPINNING DONATELLA 				SPA lun-ven 10,30-21,30	
	19:00 SPINNING DONATELLA 	19:30 SPINNING SIMONA/FABRIZIO 	19:30 SPINNING FABRIZIO 	18:30 SPINNING DONATELLA 		12:30 SPINNING ISTR. A ROTAZIONE 		
	TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE LA NOSTRA APP ZEN WELLNESS						sab 10,00-17,30 dom 10,00-13,00	
							SALA PESI	
							lun-ven 7,30-21,40	
							sab 9,00-17,40 dom 9,00-13,10	
	CORSI A BASSA INTENSITA'							
	CORSI DI MEDIA DIFFICOLTA'							
	CORSI AVANZATI, CONSIGLIATI A PERSONE BEL ALLENATE							
	CORSI AD ALTA INTENSITA', CON ELEVATI LIVELLI DI FITNESS							

Orario corsi a partire dal 7 settembre

ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	Legenda	
09:30	NUOTO ADULTI SIMONA 		NUOTO ADULTI SIMONA 			NUOTO BIMBI 		jump
09:45		ACQUA ZUMBA MARTINA 		GOOD MORNING SIMONA 	IDROBIKE SIMONA 			pinne
10:30						NUOTO BIMBI 		acqua gym
10:45	STEP SIMONA 	ACQUA GYM NELLY 	RING CIRCUIT SIMONA 	JUMP* SIMONA 	PINNE* SIMONA 			acqua ring
11:30						JOLLY ISTR. A ROTAZIONE 		tonificazione con attrezzi
11:30						NUOTO BIMBI 		acqua ball
12:30								step
13:15	NUOTO ADULTI* SIMONA 	IDROBIKE* DONATELLA 	PINNE* SIMONA 	TRIO MIX* SIMONA 	ACQUA BALL* SIMONA 			idrobike
14:15	IDROBIKE SIMONA 		CIRCUITO* DONATELLA 	IDROBIKE* DONATELLA 				corso di nuoto
16:30	NUOTO BIMBI 	NUOTO BIMBI 	NUOTO BIMBI 	NUOTO BIMBI 	NUOTO BIMBI 			corso di nuoto bimbi
17:15	NUOTO BIMBI 	NUOTO BIMBI 	NUOTO BIMBI 	NUOTO BIMBI 				corso di nuoto bimbi
17:30					PINNE ILENIA 		ORARIO CENTRO	
18:00	INT.WORKOUT ALESSIA 	NUOTO ADULTI* SIMONA 	INT.WORKOUT NELLY 	NUOTO ADULTI* SIMONA 				
18:30					JUMP* ILENIA 		sab 9,00-18,00 dom 9,00-13,30	
19:00	INT.WORKOUT ALESSIA 		INT.WORKOUT NELLY 				PISCINA	
19:30		ACQUA GYM ALESSIA 		ACQUA TABATA DONATELLA 	IDROBIKE* DONATELLA 		lun-ven 9,20-21,30	
20:00	IDROBIKE* DONATELLA 		JUMP* ALESSIA 				sab 9,00-17,30 dom 9,00-13,00	
20:15		IDROBIKE ALESSIA 					SPA	
	TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - ACCESSO LIBERO PER ENTRARE SENZA EFFETTUARE CORSI						lun-ven 10,30-21,30	
	PER INFO SUL CORSO DI NUOTO BIMBI CHIEDERE AL DESK, I PACCHETTI SONO DA 10 LEZIONI UTILIZZABILI IN 12 SETTIMANE						sab 10,00-17,30 dom 10,00-13,00	
	PER ACCEDERE AL CORSO DI NUOTO ADULTI PRENOTARSI TRAMITE LA APPLICAZIONE						SALA PESI	
	DURANTE LO SVOLGIMENTO DEI CORSI E' GARANTITA UNA CORSIA PER IL NUOTO LIBERO						lun-ven 7,30-21,40	
	PER INFO SUI CORSI DI NUOTO GESTANTI CHIEDERE AL DESK 0572952596						sab 9,00-17,40 dom 9,00-13,10	