

PROGRAMMA ATTIVITÀ SALA A DAL 31 AGOSTO AL 13 SETTEMBRE 2020



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7.30 - 8.30 INTERVAL TRAINING Anna		7.30 - 8.30 INTERVAL TRAINING Anna		7.30 - 8.30 INTERVAL TRAINING Anna		
	8.00 - 9.00 TONIFICAZIONE Claudia		8.00 - 9.00 TONIFICAZIONE Claudia			
	9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia		9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia		9.00 - 10.00 AEQUILIBRIUM POSTURALE Catia	9.30 - 10.30 TOTAL BODY Emanuela
10.30 - 11.30 GINNASTICA AEROBICA Daniela	10.30 - 11.30 GINNASTICA PER IL BENESSERE Mariateresa	10.30 - 11.30 CIRCUIT TRAINING Daniela	10.30 - 11.30 GINNASTICA PER IL BENESSERE Mariateresa	10.30 - 11.30 GINNASTICA AEROBICA Daniela	10.00 - 11.00 TOTAL BODY Catia	10.30 - 11.30 G.A.G. Fernando
					11.00 - 12.00 GINNASTICA AEROBICA Tone Alessandro	
13.10 - 14.10 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco	13.15 - 14.15 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	13.10 - 14.10 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco	13.15 - 14.15 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia	13.10 - 14.10 FUNCTIONAL STRENGTH Francesco	12.00 - 13.00 PREPUGILISTICA Marco	12.00 - 13.00 AEQUILIBRIUM PILATES Claudia
14.45 - 15.45 G.A.G. Fernando		14.45 - 15.45 GINNASTICA AEROBICA Fernando				
16.15 - 17.15 PREPUGILISTICA Marco		16.15 - 17.15 PREPUGILISTICA Marco				
					ORARIO IMPIANTO Dal Lunedì al Venerdì dalle 7.00 alle 22.30 Sabato e Domenica dalle 8.30 alle 20.00 ORARIO CARDIO-BODY BUILDING Lun - Ven: 7.00 - 22.00 Sabato e Domenica: 8.30 - 19.30 ORARIO TENNIS LIBERO E PADEL LIBERO Lun - Ven: 7.00 - 22.00 Sabato e Domenica: 8.30 - 19.30	
18.30 - 19.30 TONE & G.A.G. Emanuela	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	18.30 - 19.30 TOTAL BODY Emanuela	18.00 - 19.00 CIRCUIT TRAINING Fabrizio	18.30 - 19.30 CIRCUIT TRAINING Emanuela		
19.30 - 20.30 ATLETICA Catia	19.00 - 20.00 GINNASTICA AEROBICA Musica Latino Americana (Metodo Zumba) Alessandro	19.30 - 20.30 AEQUILIBRIUM POSTURALE Catia	19.00 - 20.00 GINNASTICA AEROBICA Tone (Metodo Strong) Alessandro	19.30 - 20.30 ATLETICA Catia		
20.30 - 21.30 CIRCUIT TRAINING Fernando	20.00 - 21.00 PREPUGILISTICA Marco		20.00 - 21.00 PREPUGILISTICA Marco			

Questo planning riguarda le attività ginnico motorie acquatiche finalizzate alla salute e al benessere

