

ESTATE 2016 - ORARI SALA CARDIO-ISOTONICA e FITNESS



Lunedì 18 luglio	Martedì 19 luglio	Mercoledì 20 luglio	Giovedì 21 luglio	Venerdì 22 luglio	Sabato 23 luglio	Domenica 24 luglio
07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 18,30 Sala cardio-isotonica	08,30 - 14,00 Sala cardio-isotonica
08,00 - 09,00 sala Tone up 2	08,00 - 09,00 sala Tonificazione 1	08,00 - 09,00 sala Circuit 2	08,00 - 09,00 sala Tonificazione 1	08,00 - 09,00 sala G.A.G. 2	11,00 - 12,00 sala Circuit 2	
09,30 - 10,30 sala G.A.G. 2	09,30 - 10,30 sala Gym Music 2	09,30 - 10,30 sala Total Body 2	09,30 - 10,30 sala Gym Music 2	09,30 - 10,30 sala Step & Tone 2	12,00 - 13,00 sala Prepugilistica polif.	
10,00 - 11,00 sala Pilates polif.	09,45 - 11,15 sala True Power Yoga polif.	10,00 - 11,00 sala Pilates polif.	09,45 - 11,15 sala True Power Yoga polif.	10,00 - 11,00 sala Pilates polif.	12,30 - 13,30 sala Group Cycling 1	
11,00 - 12,00 sala Fitball polif.	11,30 - 12,30 sala Prepugilistica polif.	11,00 - 12,00 sala Fitball polif.	11,30 - 12,30 sala Prepugilistica polif.	11,00 - 12,00 sala Fitball polif.		
12,15 - 13,15 sala G. Quantistica polif.	12,00 - 13,00 sala Zumba 2	12,15 - 13,15 sala G. Quantistica polif.	12,00 - 13,00 sala Zumba 2	12,15 - 13,15 sala G. Quantistica polif.		
13,30 - 14,30 sala Forza Funzionale 1	12,30 - 13,30 sala Group Cycling 1	13,30 - 14,30 sala Forza Funzionale 1	12,30 - 13,30 sala Group Cycling 1	13,30 - 14,30 sala Forza Funzionale 1		
13,30 - 14,30 sala X Tempo Training 2	13,30 - 14,30 sala Pilates polif.	13,30 - 14,30 sala B.F.T. 2	13,30 - 14,30 sala Pilates polif.	13,30 - 14,30 sala Pump 2		
13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.	13,30 - 14,30 sala Group Cycling 1	13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.	13,30 - 14,30 sala Group Cycling 1	13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.		
18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2	13,30 - 14,30 sala Latin Up 2	18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2	13,30 - 14,30 sala Latin Up 2	18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2		
19,00 - 20,30 sala Prepugilistica polif.	18,00 - 19,00 sala Corpo Libero 2	19,00 - 20,30 sala Prepugilistica polif.	18,00 - 19,00 sala Corpo Libero 2	19,00 - 20,30 sala Prepugilistica polif.		
19,30 - 20,30 sala Gym Music 1	18,30 - 20,00 sala True Power Yoga polif.	19,30 - 20,30 sala Gym Music 1	18,30 - 20,00 sala True Power Yoga polif.	19,30 - 20,30 sala Gym Music 1		
	19,00-20,00 sala Zumba 2		19,00-20,00 sala Zumba 2			
	19,00-20,00 sala Forza Funzionale 1		19,00-20,00 sala Forza Funzionale 1			
Lunedì 25 luglio	Martedì 26 luglio	Mercoledì 27 luglio	Giovedì 28 luglio	Venerdì 29 luglio	Sabato 30 luglio	Domenica 31 luglio
07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 18,30 Sala cardio-isotonica	08,30 - 14,00 Sala cardio-isotonica
08,00 - 09,00 sala Tone up 2	08,00 - 09,00 sala Tonificazione 1	08,00 - 09,00 sala Circuit 2	08,00 - 09,00 sala Tonificazione 1	08,00 - 09,00 sala G.A.G. 2	11,00 - 12,00 sala Circuit 2	
09,30 - 10,30 sala G.A.G. 2	09,30 - 10,30 sala Gym Music 2	09,30 - 10,30 sala Total Body 2	09,30 - 10,30 sala Gym Music 2	09,30 - 10,30 sala Step & Tone 2	12,00 - 13,00 sala Prepugilistica polif.	
10,00 - 11,00 sala Pilates polif.	09,45 - 11,15 sala True Power Yoga polif.	10,00 - 11,00 sala Pilates polif.	09,45 - 11,15 sala True Power Yoga polif.	10,00 - 11,00 sala Pilates polif.	12,30 - 13,30 sala Group Cycling 1	
11,00 - 12,00 sala Fitball polif.	11,30 - 12,30 sala Prepugilistica polif.	11,00 - 12,00 sala Fitball polif.	11,30 - 12,30 sala Prepugilistica polif.	11,00 - 12,00 sala Fitball polif.		
12,15 - 13,15 sala G. Quantistica polif.	12,00 - 13,00 sala Zumba 2	12,15 - 13,15 sala G. Quantistica polif.	12,00 - 13,00 sala Zumba 2	12,15 - 13,15 sala G. Quantistica polif.		
13,30 - 14,30 sala Forza Funzionale 1	12,30 - 13,30 sala Group Cycling 1	13,30 - 14,30 sala Forza Funzionale 1	12,30 - 13,30 sala Group Cycling 1	13,30 - 14,30 sala Forza Funzionale 1		
13,30 - 14,30 sala X Tempo Training 2	13,30 - 14,30 sala Pilates polif.	13,30 - 14,30 sala B.F.T. 2	13,30 - 14,30 sala Pilates polif.	13,30 - 14,30 sala Pump 2		
13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.	13,30 - 14,30 sala Group Cycling 1	13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.	13,30 - 14,30 sala Group Cycling 1	13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.		
18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2	13,30 - 14,30 sala Latin Up 2	18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2	13,30 - 14,30 sala Latin Up 2	18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2		
19,00 - 20,30 sala Prepugilistica polif.	18,00 - 19,00 sala Corpo Libero 2	19,00 - 20,30 sala Prepugilistica polif.	18,00 - 19,00 sala Corpo Libero 2	19,00 - 20,30 sala Prepugilistica polif.		
19,30 - 20,30 sala Gym Music 1	18,30 - 20,00 sala True Power Yoga polif.	19,30 - 20,30 sala Gym Music 1	18,30 - 20,00 sala True Power Yoga polif.	19,30 - 20,30 sala Gym Music 1		
	19,00-20,00 sala Zumba 2		19,00-20,00 sala Zumba 2			
	19,00-20,00 sala Forza Funzionale 1		19,00-20,00 sala Forza Funzionale 1			
Lunedì 1 agosto	Martedì 2 agosto	Mercoledì 3 agosto	Giovedì 4 agosto	Venerdì 5 agosto	Sabato 6 agosto	Domenica 7 agosto
07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 18,30 Sala cardio-isotonica	08,30 - 14,00 Sala cardio-isotonica
08,30-09,30 sala Tone Up 2	09,00 - 10,00 sala Tonificazione 2	08,30-09,30 sala Circuit 2	09,00 - 10,00 sala Tonificazione 2	08,30-09,30 sala G.A.G. 2		
13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.	13,30-14,30 sala Group Cycling 1	13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.	13,30-14,30 sala Group Cycling 1	13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.		
19,00-20,30 sala Prepugilistica polif.	19,00-20,00 sala Pilates 2	19,00-20,30 sala Prepugilistica polif.	19,00-20,00 sala Pilates 2	19,00-20,30 sala Prepugilistica polif.		
Lunedì 8 agosto	Martedì 9 agosto	Mercoledì 10 agosto	Giovedì 11 agosto	Venerdì 12 agosto	Sabato 13 agosto	Domenica 14 agosto
07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 18,30 Sala cardio-isotonica	08,30 - 14,00 Sala cardio-isotonica
Lunedì 15 agosto	Martedì 16 agosto	Mercoledì 17 agosto	Giovedì 18 agosto	Venerdì 19 agosto	Sabato 20 agosto	Domenica 21 agosto
08,30 - 14,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 18,30 Sala cardio-isotonica	08,30 - 14,00 Sala cardio-isotonica
Lunedì 22 agosto	Martedì 23 agosto	Mercoledì 24 agosto	Giovedì 25 agosto	Venerdì 26 agosto	Sabato 27 agosto	Domenica 28 agosto
07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 18,30 Sala cardio-isotonica	08,30 - 14,00 Sala cardio-isotonica
08,30-09,30 sala Total Body 2	09,00 - 10,00 sala Corpo Libero 2	08,30-09,30 sala Total Body 2	09,00 - 10,00 sala Corpo Libero 2	08,30-09,30 sala Total Body 2		
18,30 - 19,30 sala G.A.G. 2	19,00-20,00 sala Total Body 2	18,30 - 19,30 sala Circuit 2	19,00-20,00 sala Total Body 2	18,30 - 19,30 sala Tone Up 2		
Lunedì 29 agosto	Martedì 30 agosto	Mercoledì 31 agosto	Giovedì 1 settembre	Venerdì 2 settembre	Sabato 3 settembre	Domenica 4 settembre
07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 22,00 Sala cardio-isotonica	07,00 - 18,30 Sala cardio-isotonica	08,30 - 14,00 Sala cardio-isotonica
08,30-09,30 sala Tone Up 2	09,00 - 10,00 sala Gym Music 2	08,30-09,30 sala Circuit 2	09,00 - 10,00 sala Gym Music 2	08,30-09,30 sala G.A.G. 2		
13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.	13,30 - 14,30 sala Total Body 1	13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.	13,30 - 14,30 sala Total Body 1	13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.		
19,00-20,00 sala Gym Music 2	19,30-20,30 sala Pilates 2	19,00-20,00 sala Gym Music 2	19,00-20,00 sala Pilates 2	19,00-20,00 sala Gym Music 2		