



ESTATE 2019 - ORARI SALA CARDIO-ISOTONICA e FITNESS



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