

ORARIO FITNESS LUGLIO



AQUANIENE
THE SPORT CLUB



ORARIO FITNESS : DAL 18/07/2011 AL 31/07/2011

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Studio 2	Studio 2	Studio 2	Studio 2		
08,00 - 09,00 WAKE UP	09,00-10,30 CORPO LIBERO	08,00 - 09,00 WAKE UP	09,00-10,30 CORPO LIBERO		
Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	
09,30-10,30 G.A.G.	09,30-10,30 ABS BODY SCULPT	09,30-10,30 BODY SCULPTURE	09,30-10,30 ABS BODY SCULPT	09,30-10,30 TONE UP	
	Polifunzionale		Polifunzionale		Studio 1
	10,00-11,30 TRUE POWER YOGA		10,00-11,30 TRUE POWER YOGA		11,00-12,00 FIT FUSION
	Studio 1		Studio 1		
	11,30-12,30 PREPUGILISTICA		11,30-12,30 PREPUGILISTICA		
Studio 2	Studio 2	Studio 2	Studio 2	Studio 2	Polifunzionale
13,00-13,30 TONIFICAZIONE	12,30-13,30 STRETCH G. POSTURALE	13,00-13,30 TONIFICAZIONE	12,30-13,30 STRETCH G. POSTURALE	13,00-13,30 TONIFICAZIONE	12,00-13,00 PREPUGILISTICA
Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	
13,30-14,30 M.E.T.	13,30-14,30 GROUP CYCLE	13,30-14,30 M.E.T.	13,30-14,30 GROUP CYCLE	13,30-14,30 M.E.T.	
Polifunzionale	Studio 2	Polifunzionale	Studio 2	Polifunzionale	
13,30-15,00 PREPUGILISTICA	13,30-14,30 PILATES MATWORK	13,30-15,00 PREPUGILISTICA	13,30-14,30 PILATES MATWORK	13,30-15,00 PREPUGILISTICA	
Studio 2		Studio 2		Studio 2	
18,00-19,00 PILATES MATWORK		18,00-19,00 PILATES MATWORK		18,00-19,00 PILATES MATWORK	
	Studio 1		Studio 1		
	18,00-19,00 CORPO LIBERO		18,00-19,00 CORPO LIBERO		
Studio 1	Studio 2	Studio 1		Studio 1	
18,15 - 19,15 GROUP CYCLE	18,30-20,00 TRUE POWER YOGA	18,15 - 19,15 GROUP CYCLE		18,15 - 19,15 GROUP CYCLE	
Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 2	Studio 2	
19,00-20,00 TONING ZONE	19,30-20,30 CIRCUIT TRAINING	19,00-20,00 TONING ZONE	19,30-20,30 CIRCUIT TRAINING	19,00-20,00 TONING ZONE	
Polifunzionale		Polifunzionale		Polifunzionale	
19,00-20,30 PREPUGILISTICA		19,00-20,30 PREPUGILISTICA		19,00-20,30 PREPUGILISTICA	
Studio 1		Studio 1		Studio 1	
19,30-20,30 M.E.T.		19,30-20,30 GYM MUSIC		19,30-20,30 PUMP	

ORARI
SALA CARDIO
ISOTONICA :

dal lunedì
al venerdì
dalle 7,30
alle 21,00


sabato 8,30-18,30
domenica
9,00 -13,00

La direzione tecnica si riserva la possibilità di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente programma



ACQUA GYM-FITNESS ACQUATICO: dal 18/07/2011 al 31/07/2011



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
10,00-10,50 AQUA PUMP ANDREA	10,00-10,50 AQUA TONIC STEFANIA	09,00-10,00 AQUA GYM ANDREA	10,00-10,50 AQUA TONIC STEFANIA	10,00-10,50 AQUA GYM ANDREA	09,00-10,00 AQUA GYM NEVIADA	
10,50-11,40 AQUA BIKE ANDREA	10,50-11,40 AQUA GYM STEFANIA	10,00-10,50 AQUA GYM ANDREA	10,50-11,40 AQUA BIKE STEFANIA	10,50-11,40 AQUA PUMP ANDREA		11,00 -11,50 AQUA DEEP A ROTAZIONE
11,50-12,50 *GYM NUOTO ELEONORA	11.40-12.30 AQUA BIKE STEFANIA		11,50-12,50 *GYM NUOTO ELEONORA	11,40-12,30 AQUA BIKE ANDREA		
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
13,15-14,05 AQUA STEP VALERIA M.	13,15-14,05 AQUA GYM VALERIA Z.	13,15-14,05 AQUA KICK GIADA	13,15-14,05 AQUA STEP VALERIA M.	13,15-14,05 AQUA GYM VALERIA Z.	12,50-13,40 AQUA KICK GIADA	
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
18,30-19,20 AQUA TONIC VALERIA Z.	18,30-19,20 AQUA GYM PAOLA	18,40-19,30 AQUA GYM NEVIADA	18,30-19,20 AQUA PUMP VALERIA Z.	18,30-19,20 AQUA BIKE PAOLA		
19,30-20,20 AQUA BIKE VALERIA Z.	19,30-20,20 AQUA PILATES PAOLA	19,30-20,20 AQUA TONIC NEVIADA	19,30-20,20 AQUA BIKE VALERIA Z.	19,30-20,20 AQUA PILATES PAOLA		
20,30-21,20 AQUA PUMP VALERIA Z.	20,30-21,20 AQUA BIKE PAOLA		20,30-21,20 AQUA TONIC VALERIA Z.	20,30-21,20 AQUA GYM PAOLA	* Corsistica	

La direzione tecnica si riserva la possibilità di effettuare modifiche e/o variazioni al seguente programma.