



## ESTATE 2013 - ORARI SALA CARDIO-ISOTONICA e LEZIONI FITNESS



Lunedì 15 luglio	Martedì 16 luglio	Mercoledì 17 luglio	Giovedì 18 luglio	Venerdì 19 luglio	Sabato 20 luglio	Domenica 21 luglio
07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 18,30 Sala cardio-isotonica	08,40 - 14,00 Sala cardio-isotonica
08,00 - 09,00 sala Interval Training 2	09,30 - 10,30 sala Stretch & Tone 2	08,00 - 09,00 sala Circuit 2	09,30 - 10,30 sala Stretch & Tone 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	09,45 - 11,15 sala True Power Yoga polif.	09,30 - 10,30 sala Stretch & Tone 2	09,45 - 11,15 sala True Power Yoga polif.	09,30 - 10,30 sala Tone Up 2	12,00 - 13,00 sala Prepugilistica polif.	
10,30 - 11,30 sala Pilates polif.	11,30 - 12,30 sala Prepugilistica polif.	10,30 - 11,30 sala Pilates polif.	11,30 - 12,30 sala Prepugilistica polif.	10,30 - 11,30 sala Pilates polif.		
11,30 - 12,30 sala Stretch & Tone polif.	12,00 - 13,00 sala Zumbaniene 2	11,30 - 12,30 sala Stretch & Tone polif.	12,00 - 13,00 sala Zumbaniene 2	11,30 - 12,30 sala Stretch & Tone polif.		
12,00 - 13,00 sala Total Body 2	12,30 - 13,30 sala B. Move Stretch polif.		12,30 - 13,30 sala B. Move Stretch polif.	12,00 - 13,00 sala Total Body 2		
13,30 - 14,30 sala M.E.T. 2	13,30 - 14,30 sala Pilates polif.	13,30 - 14,30 sala M.E.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 Cycle 1	13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.	13,30 - 14,30 sala Group Cycle 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.		
19,15 - 20,30 sala Gym Music 1	18,30 - 20,00 sala True Power Yoga polif.	19,15 - 20,30 sala Step & Tone 1	18,30 - 20,00 sala True Power Yoga polif.	19,15 - 20,30 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
07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 18,30 Sala cardio-isotonica	08,40 - 14,00 Sala cardio-isotonica
08,00 - 09,00 sala Interval Training 2	09,30 - 10,30 sala Stretch & Tone 2	08,00 - 09,00 sala Circuit 2	09,30 - 10,30 sala Stretch & Tone 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	09,45 - 11,15 sala True Power Yoga polif.	09,30 - 10,30 sala Stretch & Tone 2	09,45 - 11,15 sala True Power Yoga polif.	09,30 - 10,30 sala Tone Up 2	12,00 - 13,00 sala Prepugilistica polif.	
10,30 - 11,30 sala Pilates polif.	11,30 - 12,30 sala Prepugilistica polif.	10,30 - 11,30 sala Pilates polif.	11,30 - 12,30 sala Prepugilistica polif.	10,30 - 11,30 sala Pilates polif.		
11,30 - 12,30 sala Stretch & Tone polif.	12,00 - 13,00 sala Zumbaniene 2	11,30 - 12,30 sala Stretch & Tone polif.	12,00 - 13,00 sala Zumbaniene 2	11,30 - 12,30 sala Stretch & Tone polif.		
12,00 - 13,00 sala Total Body 2	12,30 - 13,30 sala B. Move Stretch polif.		12,30 - 13,30 sala B. Move Stretch polif.	12,00 - 13,00 sala Total Body 2		
13,30 - 14,30 sala M.E.T. 2	13,30 - 14,30 sala Pilates polif.	13,30 - 14,30 sala M.E.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 Cycle 1	13,30 - 15,00 sala Prepugilistica polif.	13,30 - 14,30 sala Group Cycle 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.		
19,15 - 20,30 sala Gym Music 1	18,30 - 20,00 sala True Power Yoga polif.	19,15 - 20,30 sala Step & Tone 1	18,30 - 20,00 sala True Power Yoga polif.	19,15 - 20,30 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
07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 14,30 Sala cardio-isotonica	08,40 - 14,00 Sala cardio-isotonica
09,00 - 10,00 sala G.A.G. 2	09,00 - 10,00 sala Stretch & Tone 2	09,00 - 10,00 sala Circuit 2	09,00 - 10,00 sala Stretch & Tone 2	09,00 - 10,00 sala Tone Up 2		
18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2	18,30 - 19,30 sala Total Body 2	18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2	18,30 - 19,30 sala Total Body 2	18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2		
Lunedì 5 agosto	Martedì 6 agosto	Mercoledì 7 agosto	Giovedì 8 agosto	Venerdì 9 agosto	Sabato 10 agosto	Domenica 11 agosto
07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 14,30 Sala cardio-isotonica	08,40 - 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
07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	08,40 - 14,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 14,30 Sala cardio-isotonica	08,40 - 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
07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 14,30 Sala cardio-isotonica	08,40 - 14,00 Sala cardio-isotonica
10,00 - 11,00 sala Tonificazione 2	10,00 - 11,00 sala G.A.G. 2	10,00 - 11,00 sala Circuit 2	10,00 - 11,00 sala Tone Up 2	10,00 - 11,00 sala Tonificazione 2		
19,00 - 20,00 sala Tone Up 2	19,00 - 20,00 sala Tonificazione 2	19,00 - 20,00 sala G.A.G. 2	19,00 - 20,00 sala Tonificazione 2	19,00 - 20,00 sala Circuit 2		
Lunedì 26 agosto	Martedì 27 agosto	Mercoledì 28 agosto	Giovedì 29 agosto	Venerdì 30 agosto	Sabato 31 agosto	Domenica 1 settembre
07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 14,30 Sala cardio-isotonica	08,40 - 14,00 Sala cardio-isotonica
09,00 - 10,00 sala G.A.G. 2	09,00 - 10,00 sala Pilates 2	09,00 - 10,00 sala Circuit 2	09,00 - 10,00 sala Pilates 2	09,00 - 10,00 sala Tone Up 2		
18,30 - 19,30 sala Circuit 2	18,30 - 19,30 sala Total Body 2	18,30 - 19,30 sala G.A.G. 2	18,30 - 19,30 sala Total Body 2	18,30 - 19,30 sala Fat Burn Training 2		
Lunedì 2 settembre	Martedì 3 settembre	Mercoledì 4 settembre	Giovedì 5 settembre	Venerdì 6 settembre	Sabato 7 settembre	Domenica 8 settembre
07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 21,00 Sala cardio-isotonica	07,10 - 14,30 Sala cardio-isotonica	08,40 - 14,00 Sala cardio-isotonica
09,00 - 10,00 sala G.A.G. 2	09,00 - 10,00 sala Stretch & Tone 2	09,00 - 10,00 sala Circuit 2	09,00 - 10,00 sala Stretch & Tone 2	09,00 - 10,00 sala Tone Up 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.		
18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2	18,30 - 20,00 sala Corpo Libero 2	18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2	18,30 - 20,00 sala Corpo Libero 2	18,30 - 19,30 sala Toning Zone 2		