

SALA FITNESS –Orario dal 01/07 al 31/07/2017

ORARIO	LUNEDI'	MERCOLEDI'	VENERDI	ORARIO	MARTEDI'	GIOVEDI'
7.15/8.15	Ginnastica Generale	Ginnastica Generale	Ginnastica Generale	7.30/8.30	*Pilyoga	Pilyoga fino al 13/7
8.30/9.30	Total Body	Total Body	Total Body	8.30/9.30	Pilates	Pilates
9.30/10.30				9.30/10.30		
10.30/11.20	Posturale	Posturale	Posturale	10.30/11.30		
11.20/12.10						
13.30/14.30	Acqua Gym	Acqua Gym	Acqua Gym	13.20/14.20	Tonificazione	Tonificazione
14.30/15.30				14.20/15.20	Step/GAG	
15.30/16.30				16.00/17.00		
17.00/18.00				17.00/18.00	*Latingag	Step/Pump 13/7
18.00/19.00	Functional Training	Circuit Training	Functional Training	18.00/19.00	Step/Pump	Latingag
19.00/20.00	Cross Training	Cross Training	Cross Training	19.00/20.00	Tonificazione	Step/GAG
				20.00/21.00	Pilates	Pilates
SABATO		DOMENICA			SALA BODY BUILDING	Istruttori sempre a disposizione in sala
10.00/11.00	*PILATES			7.00/22.00	LUNEDI'/VENERDI'	
11.00/12.00	*GAG			9.00/18.00	SABATO	
12.00/13.00	*STEP COREOGRAFICO			9.00/13.00	DOMENICA	

*Gli orari potranno subire variazioni per motivi tecnici