|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FITNESS** | | | | | |
| **ORARIO** | **LUNEDI’** | **MARTEDI’** | **MERCOLEDI’** | **GIOVEDI’** | **VENERDI’** |
| **7.15/8.15** | *Ginnastica con metodo*  ***CIRCUIT TRAINING*** | *Ginnastica con metodo*  ***CIRCUIT TRAINING*** | *Ginnastica con metodo*  ***CIRCUIT TRAINING*** | *Ginnastica con metodo*  ***CIRCUIT TRAINING*** | *Ginnastica con metodo*  ***CIRCUIT TRAINING*** |
| **8.30/9.30** | *Ginnastica con Metodo*  ***LOOP BAND CIRCUITO*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***QUAD TRAINING*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***CIRCUITO FUNZIONALE*** |
| **8.30/9.30** | *Ginnastica con Metodo*  ***YOGA (SALA B)*** | *Ginnastica con metodo*  ***HATHA YOGA*** | *Ginnastica con Metodo*  ***PILATES (SALA B)*** | *Ginnastica con metodo*  ***HATHA YOGA*** | *Ginnastica con Metodo*  ***YOGA (SALA B)*** |
| **9.30/10.30** | *Ginnastica con Metodo*  ***GAG*** | *Ginnastica con Metodo*  ***FUNZIONALE (JUMP)*** | *Ginnastica con Metodo*  ***TOTAL TONE UP*** | *Ginnastica con Metodo*  ***FUSION*** | *Ginnastica con Metodo*  ***TOTAL FAT BURNER*** |
| **9.30/10.30** | *Ginnastica con Metodo*  ***PILATES (SALA B)*** | *Ginnastica con Metodo*  ***ZUMBA (SALA B)*** | *Ginnastica con Metodo*  ***YOGA (SALA B)*** | *Ginnastica con Metodo*  ***ZUMBA (SALA B)*** |  |
| **10.30/11.20** | *Ginnastica con Metodo*  ***POSTURALE*** | *Ginnastica con Metodo* ***POSTURALE MEZIERES*** | *Ginnastica con Metodo* ***POSTURALE*** | *Ginnastica con Metodo* ***POSTURALE MEZIERES*** | *Ginnastica con Metodo* ***POSTURALE*** |
| **11.20/12.10** | *Ginnastica con Metodo*  ***POSTURALE*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***POSTURALE*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***POSTURALE*** |
| **13.30/14.30** | *Ginnastica con Metodo*  ***TOTAL BODY*** | *Ginnastica con Metodo*  ***PILATES*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***TOTAL BODY*** | *Ginnastica con Metodo*  ***TOTAL BODY*** |
| **14.30/15.30** |  |  | *Ginnastica con Metodo*  ***PILATES*** |  |  |
| **15.30/16.30** | *Ginnastica con Metodo*  ***POSTURAL-PILATES*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***POSTURAL-PILATES*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***POSTURAL-PILATES*** |
| **16.30/17.30** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***GAG*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***TOTAL TONE UP*** |  |
| **17.00/18.00** | *Ginnastica con Metodo*  ***ZUMBA*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***TRAMPOLINO*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***ZUMBA*** |
| **17.30/18.30** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***TOTAL FAT BURNER*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***QUAD TRAINING*** |  |
| **18.00/19.00** | *Ginnastica con Metodo*  ***FUNCTIONAL*** |  | *Ginnastica con Metodo* ***FUNCTIONAL*** |  | *Ginnastica con Metodo* ***FUNCTIONAL*** |
| **18.30/19.30** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***TOTAL BODY*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***GAG*** |  |
| **19.00/20.00** | *Ginnastica con Metodo*  ***CROSS TRAINING*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***CROSS TRAINING*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***CROSS TRAINING*** |
| **19.30/20.30** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***PILATES*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***PILATES*** |  |
| **20.00/21.00** | *Ginnastica con Metodo*  ***PREPUGILISTICA*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***PREPUGILISTICA*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***PREPUGILISTICA*** |
|  |  |  |  |  |  |
| **ORARIO** | **SABATO** |  |  | **DOMENICA** |  |
| **09.30/10.30** | *Ginnastica con Metodo* ***FUNZIONALE*** |  |  | **10.00/11.00** | *Ginnastica con Metodo* ***TURNAZIONE*** |
| **10.30/11.30** | *Ginnastica con Metodo* ***PILATES*** |  |  |  |  |
| **11:30/12:30** | *Ginnastica con Metodo* ***TRAMPOLINO*** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **SPINNING** | | | | | |
|  | **LUNEDI’** | **MARTEDI’** | **MERCOLEDI’** | **GIOVEDI’** | **VENERDI’** |
|  | **13.00/14.00** | **08,15 / 9,15** | **13.00/14.00** | **08,15 / 9,15** | **13.00/14.00** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **18.30/19.30** | **18.30/19.30** | **18.30/19.30** | **18.30/19.30** | **18.30/19.30** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **19.30/20.30** | **19.30/20.30** | **19.30/20.30** | **19.30/20.30** | **19.30/20.30** |
|  | **SABATO** |  |  | **DOMENICA** |  |
|  | **11.00/12.00** |  |  | **11.00/12.00** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **SALA PESI** | | | | | |
|  | **LUNEDI’** | **MARTEDI’** | **MERCOLEDI’** | **GIOVEDI’** | **VENERDI’** |
|  | **07.00/22.00** | **07.00/22.00** | **07.00/22.00** | **07.00/22.00** | **07.00/22.00** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **SABATO** |  |  | **DOMENICA** |  |
|  | **08.00/18.00** |  |  | **08.00/13.00** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **AQUAGYM PISCINA SCOPERTA** | | | | | |
| **ORARIO** | **LUNEDI’** | **MARTEDI’** | **MERCOLEDI’** | **GIOVEDI’** | **VENERDI’** |
| **9.30/10.15** | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAGYM*** | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAGYM*** | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUA CIRCUIT*** | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAGYM*** | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAGYM*** |
| **13:00/13:45** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAGYM*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAGYM*** |  |
| **13.30/14.15** | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUA CIRCUIT*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAGAG*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUATONE*** |
|  |  |  |  |  |  |
| **18:00/18:45** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAGAG*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUATONE*** |  |
| **18:30/19:15** | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAGYM*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUACIRCUIT*** |  | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAGYM*** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **SABATO** |  |  | **DOMENICA** |  |
| **10.00/10.45** | *Ginnastica con Metodo*  ***AQUAFIT*** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **NUOTO LIBERO PISCINA SCOPERTA** | | | | | |
|  | **LUNEDI’** | **MARTEDI’** | **MERCOLEDI’** | **GIOVEDI’** | **VENERDI’** |
|  | **7.00-10.00** |  | **7.00-10.00** |  | **7.00-10.00** |
|  | **13.15-14.30** |  | **13.15-14.30** |  | **13.15-14.30** |
|  | **18.30-20.00** | **19.00-20.00** | **18.30-20.00** | **19.00-20.00** | **18.30-20.00** |
|  | **SABATO** |  |  | **DOMENICA** |  |
|  |  |  |  |  |  |

**ORARIO DI BALNEAZIONE**

**Apertura ore 09.00 - Ore 10.00 accesso in vasca**

**Chiusura ore 19.00**