|  |
| --- |
|  **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**