

PLANNING CORSI FITNESS DAL 07/09/2020 AL 13/06/2021

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO	
SALA 1	ACQUA OPEN	MINI GRUPPI (€)	SALA 1	ACQUA OPEN	MINI GRUPPI (€)	SALA 1	ACQUA OPEN	MINI GRUPPI (€)	SALA 1	ACQUA OPEN	MINI GRUPPI (€)	SALA 1	ACQUA OPEN	MINI GRUPPI (€)	SALA 1	ACQUA OPEN
08:45 - 09:45	09:00 - 09:45		09:00 - 09:45	09:00 - 09:45		09:00 - 09:45	09:00 - 09:45			06:30 - 07:30					10:05 - 10:35	
YOGA	ACQUAGYM		POSTURAL	POLE CIRCUIT		MAT PILATES	ACQUAGYM			RUNNING					ADDOMINALI	
micaela	giulia		giulia	micaela		giulia	micaela			andrea					turnazione	
09:55 - 10:40	09:55 - 10:40		09:55 - 10:40		09:50 - 10:50	09:50 - 10:50	09:50 - 10:35		09:50 - 10:35	09:00 - 09:45		09:35 - 10:20			10:40 - 11:25	09:30 - 11:00
MAT PILATES	HYDROBIKE		WALKING CRT		YOGA FLOW	YOGA	POLE CIRCUIT		MAT PILATES	ACQUAGYM		MAT PILATES			MAT PILATES	NORDIC 1° sub mese
giulia	micaela		giulia		micaela	micaela	giulia		giulia	giulia		simona			turnazione	catia
10:50 - 11:35	10:50 - 11:35	10:40 - 11:40	10:50 - 11:35	10:45 - 11:30			10:00 - 11:30	10:40 - 11:40	10:45 - 11:30	09:50 - 10:35	10:40 - 11:40	10:30 - 11:15			11:30 - 12:15	
WELLBACK	ACQUAGYM	RITI TIBETANI	WELLBACK	ACQUAGYM			NORDIC	ACQUA PILATES	ZUMBA	ACQUAZUMBA	MENTAL T.	TOTAL BODY			TOTAL BODY	
giulia	alessandra	micaela	micaela	giulia			catia	giulia	micaela	micaela	stefano	simona			turnazione	
11:45 - 12:30							10:55 - 11:40			10:45 - 11:30	11:40 - 12:40		11:20 - 12:05			12:30 - 13:15
ZUMBA							HYDROBIKE			HYDROBIKE	WELLBACK		ACQUAGYM			ACQUAGYM
micaela							micaela			giulia	micaela		simona			turnazione
12:45 - 13:30	12:45 - 13:30	12:30 - 13:30	12:45 - 13:30	12:30 - 13:30	12:30 - 13:30	12:45 - 13:30			12:45 - 13:30	12:45 - 13:30		12:45 - 13:30				
YOGA	HYDROBIKE	X TRAINING	MAT PILATES	RUNNING	SBARRA	OLIT			YOGA	POLE CIRCUIT		MAT PILATES				
micaela	alessandra	massi	giulia	andrea	micaela	barbara			micaela	alessandra		massi				
16:35 - 17:20						15:55 - 16:40			16:30 - 17:15			16:30 - 17:15			10:15 - 11:00	
WALKING						MAT PILATES			POSTURAL			MAT PILATES			MASTERCLASS	
giulia						giulia			giulia			massi			turnazione	
17:25 - 18:10						16:45 - 17:30			17:20 - 18:05			17:25 - 18:10		17:15 - 18:15		11:15 - 12:00
WELLBACK						WALKING			WALKING			STEP & TONE		X TRAINING		MASTERCLASS
giulia						giulia			giulia			daniela		massi		turnazione
18:20 - 19:05	18:15 - 19:45	18:10 - 19:10	18:05 - 18:50		17:55 - 18:55	17:35 - 18:20			18:10 - 18:55			18:15 - 19:15		18:15 - 19:15		
BODY WEIGHT	NORDIC	SBARRA	MAT PILATES		X TRAINING	STEP			MAT PILATES			YOGA		BACK SCHOOL		
giulia	catia	micaela	marcella		barbara	barbara			giulia			claudia		daniela		
19:10 - 19:55	19:10 - 19:55	19:15 - 20:15	19:00 - 19:45	19:05 - 19:50	18:55 - 19:55	18:25 - 19:10		18:10 - 19:10	19:05 - 19:50	19:05 - 19:50	18:45 - 19:45	19:20 - 20:05	19:20 - 20:05			
MAT PILATES	GREEN & FIT fino 31/10	MENTAL T.	ZUMBA	POLE CIRCUIT	PILATES PROPS	OLIT		X TRAINING	ZUMBA	HYDROBIKE	X TRAINING	MAT PILATES	ACQUAGYM			
giulia	davide	stefano	marcello	barbara	marcella	barbara		giulia	marcella	giulia	davide	claudia	daniela			
20:05 - 20:50	19:15 - 20:00		19:55 - 20:40	19:30 - 20:30		19:20 - 20:05	19:15 - 20:00	19:10 - 20:10	20:00 - 20:45	20:00 - 20:45						
YOGA	ACQUAGYM		TOTAL BODY	RUNNING		WALKING CRT	ACQUAGYM	YOGA FLOW	CIRCUIT	ACQUAGYM						
micaela	micaela		barbara	andrea		giulia	giulia c.	claudia	davide	marcella						
20:55 - 21:40	20:00 - 20:45		20:45 - 21:30	19:55 - 20:40		20:10 - 20:55	20:05 - 20:50		20:50 - 21:35							
CIRCUIT	HYDROBIKE		POSTURAL	ACQUAGYM		MAT PILATES	HYDROBIKE		WELLBACK							
giulia c.	giulia c.		marcella	marcella		claudia	giulia c.		marcella							

DOMENICA

SALA 1	ACQUA OPEN
10:15 - 11:00	
MASTERCLASS	
turnazione	
	11:15 - 12:00
	MASTERCLASS
	turnazione

LEGENDA CORSI

- WELLNESS
- ATTIVITA' COREOGRAFICHE
- TONIFICAZIONE
- ACQUAFITNESS ACQUA BASSA
- ACQUAFITNESS ACQUA ALTA
- ATTIVITA' ALL'APERTO
- MINIGRUPPI