

	LUNEDÌ					MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			
	SALA 1	SALA 2	PISCINA	PISCINA PICCOLA	SALA CYCLING	SALA 1	SALA 2	PISCINA PICCOLA/SALA PESI	SALA 1	SALA 2	PISCINA	PISCINA PICCOLA
09:00												
09:30	PILATES (30) 9.30-10.15					TOTAL BODY (30) 9.30-10.15			SMOVEY 09.30-10.15	TRX (14) 9.00-9.45		
10:00			AQUAGYM SOFT (30) 10.30-11.15					GROUP TRAINING PLUS (4) Sala pesi 10.30/11.15		PILATES PLUS (6) 10.30-11.15		
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
12:30	TOTAL BODY (20) 12.45-13.30						FUNCTIONAL CIRCUIT (15) 12.45-13.30					AQUABIKE (10) 12.45-13.30
13:00							DAL 15/07 CHIARA					
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00							DAL 15/07 CHIARA					
16:30							DAL 20/06 TOTAL BODY 17.30/18.15			DAL 26/06		
17:00	DAL 15/07 CHIARA						STEP & TONE (30) 17.20-18.05		POWER PILATES (30) 17.30-18.15			
17:30	GAG 17.30-18.15	KETTLEBELL 17.20-18.00		AQUABIKE (10) 17.30-18.15								
18:00					INDOOR CYCLING (15) 18.30-19.20			FUNCTIONAL TRAINING (15) 18.15-19.00				
18:30									FINO AL 18/06			
19:00	CROSS-HIIT 19.05-19.50	TRX 18.10-18.55							ACQUA CIRCUIT (30) 18.20-19.05			
19:30										HIT (15) 18.15-19.00	AQUAGYM (30) 18.30-19.15	
20:00												

	GIOVEDÌ				VENERDÌ		SABATO
	SALA 1	SALA 2	PISCINA PICCOLA	SALA CYCLING	SALA 1	PISCINA/SALA PESI	SALA 2
09:00							
09:30	POSTURALE (30) 9.30-10.15				PILATES 9.30-10.15		
10:00		GROUP TRAINING PLUS (4) - Sala pesi 10.30 - 11.15				AQUAGYM SOFT 10.30-11.15	TRX (14) 9.00-9.45
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	GAG (30) 12.45-13.30				PILATES PLUS (6) 12.45-13.30	GROUP TRAINING PLUS (4) - Sala pesi 12.45 - 13.30	
13:30							
14:00	DAL 15/07 CHIARA						
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30		TRX (14) 17.00-17.45					
18:00	CROSS-HIIT (14) 18.00-18.45						
18:30				INDOOR CYCLING (15) 18.00-18.50			
19:00	FUNCTIONAL CIRCUIT (20) 17.30-18.15	TRX (14) 19.00-19.45					
19:30			AQUABIKE (10) 19.00-19.45				
20:00	DAL 15/07 CHIARA						
20:30							

CORSI IN ACQUA	6/7 CORSI
CORSI DI TONIFICAZIONE	7 CORSI
CORSI POSTURALE	3 CORSI
CORSI CROSS TRAINING	14 CORSI
CORSI CYCLING	2 CORSI
CORSI A PAGAMENTO	5 CORSO

BARBARA	8 + 2 PLUS	ALESSIA E.	5	ALESSIA S.	1
MAX	8	CHIARA	4 + 3 PLUS (DAL 15/07: 8+3)		
FABIO	4	DANI	2 (fino 20/06)	TOTALE + 4 PAGAMENTO	32 + 5 A PAGAMENTO