



SPORT LIFE PRO
Your Action & Fun Zone

T = TEMPORARY CLASS

ORARIO FITNESS

dal 06/01/25 al 11/01/25

ORARI CENTRO SPORTIVO

LUNEDI-MERCOLEDI-GIOVEDI 07:00-22:00

MARTEDI-VENERDI 08:30-22:00

SABATO 08:00-20:00

DOMENICA 08:30-13:30

LEGGENDA DELIBERA C.O.N.I DEL 14/02/2017

ATLETICA	CICLISMO	ATTIVITÀ GINNICO-MOTORIE ACQUATICHE APPLICATIVE ALLE DISCIPLINE DEL NUOTO	CANOTTAGGIO
ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS		GINNASTICA PER TUTTI	GINNASTICA AEROBICA

ORE	LUNEDI 06/01	SALA	MARTEDI 07/01	SALA	MERCOLEDI 08/01	SALA	GIOVEDI 09/01	SALA	VENERDI 10/01	SALA	SABATO 11/01	SALA	ORE
7:30	Buona festa della befana CHIUSO				INDOOR CYCLING CLAUDIO	P							7:30
8:50									FIT DINAMIC GYM SANDRA	1			8:50
9:00			GINNASTICA FIT RACHELE	1	FIT DINAMIC GYM FEDERICA	1	GINNASTICA FIT RACHELE	1	HIDROBIKE/ACQUA GYM TAMARA	T P			9:00
9:15											GINNASTICA DOLCE GIAMPIETRO	1	9:15
9:30			INDOOR CYCLING FRANCESCO	P			INDOOR CYCLING FRANCESCO	P					9:30
10:00			PILATES FIT ALESSANDRA	P 1	HIDROBIKE + ACQUA GYM FEDERICA	P	PILATES FIT ILARIA	P 1	PUMP FIT ALESSANDRA	1	INDOOR CYCLING FLORA	P	10:00
10:30					BRUCIA GRASSI ALESSANDRA	1			ACQUA GYM ANTONIETTA				10:30
10:40			ACQUA GYM FRANCESCO				ACQUA GYM FRANCESCO		POSTURALE LUCA	P 3	PILATES FIT FEDERICA	P 1	10:40
11:00			PILATES FIT FEDERICA	T P 3	MIX BODY CIRCUIT STEFANO SCHE		PILATES FIT FEDERICA	T P 3	YOGA FIT ALESSANDRA	3			11:00
11:15			POSTURALE ALESSANDRA	T P 1	POSTURALE LUCA	T P 3	MIX BODY CIRCUIT STEFANO SCHE		POSTURALE ANTONIETTA	T P 1			11:15
11:30							HIDROBIKE FRANCESCO	T P			TABATA FEDERICA	1	11:30
13:30			ACQUA GYM ACQUA ALTA FEDERICA		PILATES FIT SARA	3	HIDROBIKE - ACQUA GYM FEDERICA	P	MIX BODY CIRCUIT STEFANO	1			13:30
13:45			INDOOR CYCLING FRANCESCO	P	MIX BODY CIRCUIT STEFANO	1	INDOOR CYCLING FRANCESCO	P	ACQUA GYM TAMARA		ACQUA TABATA FEDERICA		13:45
14:30					ACQUA GYM FEDERICA						HeRow MIX MAX	1	14:30
15:00							YOGA FIT ALESSANDRA	1					15:00
16:00									PILATES FIT SARA	1			16:00
17:00			GLUTEI PUMP RACHELE	1	GAG MAX	T 3	CARDIO TONE ANTONIETTA	1					17:00
17:30			POSTURALE ANGELO	3	PILATES FIT ILARIA	1	POSTURALE ANGELO	3	BOXE ODOARDO	2			17:30
18:00					BOXE ODOARDO	2			BOXE BRUCIA GRASSI	1			18:00
18:15			TOTAL BODY ANGELO	1	INDOOR ROWING SALVATORE	T P	TOTAL BODY ANGELO	1					18:15
18:20			RUNNING FEDERICA				RUNNING FEDERICA				ORARIO SPA DAL LUNEDI AL VENERDI 09:00-21:00 SABATO 10:00-19:00		18:20
18:30			ZUMBA ANTONIETTA	3			ZUMBA ANTONIETTA	3	INDOOR CYCLING FLORA	P			18:30
18:50					INDOOR CYCLING UMBERTO	P			PUMP FIT SARA	1			18:50
19:00					HeRow MIX MAX				BOXE ODOARDO	2			19:00
19:10			INDOOR CYCLING VINCENTO	P	BOXE ODOARDO	2	INDOOR CYCLING FLORA	T P	DOUBLE ROW MAX	P			19:10
19:20											ORARIO CENTRO ESTETICO LUNEDI 13:00-20:00 DAL MARTEDI AL VENERDI 09:00-20:00 SABATO 10:00-19:00 DOMENICA CHIUSO		19:20
19:30			BRUCIA GRASSI 30' ANTONIETTA	1	TOTAL BODY TAMARA	1	BRUCIA GRASSI 30' ANTONIETTA	1					19:30
19:40			POSTURALE ANGELO	3	INDOOR ROWING MAX	P	POSTURALE ANGELO	3	INDOOR ROWING SALVATORE	T P			19:40
20:00									ACQUA GYM SARA				20:00
20:10			ADDOME 30' ANTONIETTA	1	HIDROBIKE + ACQUA GYM FEDERICA	P	ADDOME 30' ANTONIETTA	1	INDOOR CYCLING FLORA	P			20:10
20:15					INDOOR CYCLING UMBERTO	P			GAG MAX	1			20:15
20:30			FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO	1			FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO	1					20:30
			ACQUA GYM ANTONIETTA				ACQUA GYM TAMARA						
					YOGA FIT ALESSANDRA	3	PILATES FIT FEDERICA	1					