



DOMENICA 08:30-13:30

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

ORE	LUNEDI	SALA	MARTEDI	SALA	MERCOLEDI	SALA	GIOVEDI	SALA	VENERDI	SALA	SABATO	SALA	ORE	
7:30													7:30	
9:00	TOTAL BODY FIT LUCA	1	GINNASTICA DOLCE RACHELE	1	TOTAL BODY FIT FEDERICA	1	GINNASTICA DOLCE RACHELE	1	FIT DINAMIC GYM LUCA	1			9:00	
	ACQUAGYM MONICA				ACQUAGYM MONICA				ACQUA GYM MONICA	T P				
9:30											GINNASTICA DOLCE GIAMPIETRO	1	9:30	
10:00	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA	1	PILATES FIT ILARIA	P 1	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA	1	PILATES FIT ILARIA	P 1	PUMP FIT ALESSANDRA	1	INDOOR CYCLING STEFANO	P	10:00	
	ACQUA GYM MONICA				ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA	P			ACQUA GYM MONICA					
10:30											PILATES FIT FEDERICA	P 1	10:30	
10:40			ACQUA GYM FEDERICA				ACQUA GYM FEDERICA						10:40	
11:00	POSTURALE ALESSANDRA	P 1	POSTURALE LUCA	P 1	POSTURALE ALESSANDRA	P 1	POSTURALE LUCA	P 1	POSTURALE LUCA	P 1			11:00	
			FUNTIONAL TRAINING ILARIA	1			FUNTIONAL TRAINING ILARIA	1						
11:30											TABATA FEDERICA	1	11:30	
13:30	PILATES FIT MONICA	1	ACQUA GYM piscina esterna FEDERICA		PILATES FIT MONICA	3	ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA	P	ACQUA GYM piscina esterna FEDERICA				13:30	
13:45											ACQUA GYM piscina esterna FEDERICA		13:45	
14:30	ACQUAGYM MONICA				ACQUA GYM piscina esterna FEDERICA								14:30	
15:00											HeRow MIX SALVATORE	1	15:00	
17:00	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA	1	GLUTEI TABATA RACHELE	1	PILATES FIT ILARIA	1	CARDIO TONE FIT RACHELE	1	PILATES FIT MONICA	1			17:00	
18,00	PUMP FIT ALESSANDRA	1			PUMP FIT RACHELE	1			BRUCIA GRASSI FIT MONICA	1				
			TOTAL BODY FIT LUCA	1			TOTAL BODY FIT LUCA	1						
18:20					HeRow MIX SALVATORE	P 5					ORARIO SPA DAL LUNEDI AL VENERDI 09:00-21:00 SABATO 10:00-19:00		18:20	
18:30	INDOOR CYCLING MARTINA	P					INDOOR CYCLING MARTINA	P	DOUBLE ROW SALVATORE	P			18:30	
18:50	INDOOR ROWING SALVATORE	P											18:50	
19:00	FUNTIONAL TRAINING ILARIA	1	BRUCIA GRASSI 30' FIT MONICA	1	TOTAL BODY RACHELE	1	BRUCIA GRASSI 30' FIT MONICA	1			ORARIO CENTRO ESTETICO LUNEDI 13:00-20:00 DAL MARTEDI AL VENERDI 09:00-20:00 SABATO 10:00-19:00 DOMENICA CHIUSO		19:00	
			POSTURALE LUCA	3			POSTURALE LUCA	3						
19:10					INDOOR ROWING SALVATORE	P								19:10
19:20														19:20
19:30	CLASSE DA 45'		ADDOME 30' FIT MONICA	1			ADDOME 30' FIT MONICA	1					19:30	
	ACQUA GYM MONICA				ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA	P			ACQUA GYM MONICA					
20:00	HeRow MIX SALVATORE												19:40	
	PILATES FIT ILARIA	3					PILATES FIT ILARIA	T 3					20:00	
20:10			ACQUA GYM MONICA				ACQUA GYM MONICA	P					20:10	
20:15	CLASSE DA 45'												20:15	
	HIDROBIKE MONICA	P												
20:30					PILATES FIT FEDERICA	1							20:30	