



SPORT LIFE PRO
Your Action & Fun Zone

ORARIO FITNESS

31-6 SETTEMBRE

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		
		T = TEMPORARY CLASS					

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 ACQUAGYM FEDERICA		GINNASTICA DOLCE RACHELE 1		TOTAL BODY FIT FEDERICA 1 ACQUA DREN UP MONICA S		GINNASTICA DOLCE RACHELE 1		FIT DINAMIC GYM SANDRA 1 ACQUA GYM + HIDROBIKE ANTONIETTA T P				9:00
9:15											GINNASTICA DOLCE GIAMPIETRO 1		9:15
9:30													9:30
10:00	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1 ACQUA GYM FEDERICA		PILATES FIT ALESSANDRA P 1		BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1 ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA P		PILATES FIT ILARIA P 1		PUMP ALESSANDRA 1 ACQUA GYM ANTONIETTA		INDOOR CYCLING STEFANO P		10:00
10:30											PILATES FIT FEDERICA P 1		10:30
10:40			ACQUA GYM MONY				ACQUA GYM MONY						10:40
11:00	POSTURALE ALESSANDRA P 1 POSTURALE LUCA P 3		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 5 POSTURALE ALESSANDRA P 1		POSTURALE ALESSANDRA P 1 POSTURALE LUCA P 3		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 5 POSTURALE LUCA P 1		YOGA FIT ALESSANDRA 3 POSTURALE ANTONIETTA P 1				11:00
11:30											TABATA FEDERICA 1		11:30
13:30	PILATES FIT ILARIA 1		ACQUA GYM piscina esterna FEDERICA		PILATES FIT SARA 3 MIX BODY CIRCUIT STEFANO 5		ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA P		ACQUA GYM piscina esterna MONICA S MIX BODY CIRCUIT STEFANO 5				13:30
13:45											ACQUA GYM piscina esterna FEDERICA		13:45
14:30	ACQUA GYM FEDERICA				ACQUA GYM piscina esterna FEDERICA								14:30
15:00											HeRow MIX MAX 1 P		15:00
16:00	YOGA FIT ALESSANDRA 1						YOGA FIT ALESSANDRA 1						16:00
16:30									PILATES FIT SARA 1				16:30
17:00	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1		GLUTEI TABATA RACHELE 1 POSTURALE LUCA P 3		PILATES FIT RACHELE 1		PUMP ANTONIETTA 1 POSTURALE LUCA P 3						17:00
17:30	BOXE ODOARDO 2				BOXE ODOARDO 2				BOXE ODOARDO 2 BRUCIA GRASSI FIT SARA 1				17:30
18:00	PUMP ALESSANDRA 1 INDOOR ROWING MAX P		TOTAL BODY FIT LUCA 1		PUMP RACHELE 1		TOTAL BODY FIT LUCA 1						18:00
18:15	INDOOR CYCLING TERESA P				INDOOR CYCLING UMBERTO P				INDOOR CYCLING MARTINA P				18:15
18:20					HeRow MIX MAX P 5								18:20
18:30	BOXE ODOARDO 2		INDOOR CYCLING VINCENZO P		BOXE ODOARDO 2				PUMP MONICA 1 BOXE ODOARDO 2 DOUBLE ROW MAX P				18:30
18:50	INDOOR ROWING MAX P												18:50
19:00	FUNTIONAL TRAINING ILARIA 1		BRUCIA GRASSI 30' FIT RACHELE 1 POSTURALE LUCA 3		TABATA ILARIA 1		INDOOR CYCLING CLAUDIO P BRUCIA GRASSI 30' FIT ANTONIETTA 1 POSTURALE LUCA 3						19:00
19:10							INDOOR ROWING MAX P						19:10
19:20													19:20
19:30	INDOOR CYCLING TERESA P CLASSE DA 45' ACQUA GYM MONICA		ADDOME 30' FIT RACHELE 1		INDOOR CYCLING UMBERTO P CLASSE DA 45' ACQUA GYM MONICA		ADDOME 30' FIT ANTONIETTA 1 ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA P		GaG FIT MAX 1 ACQUA GYM MONICA				19:30
20:00	HeRow MIX MAX 1 P PILATES FIT ILARIA 3		FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1		PILATES FIT ILARIA T 3		FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1						19:40
20:10			ACQUA GYM RACHELE										20:10
20:15	CLASSE DA 45' HIDROBIKE MONICA P				CLASSE DA 45' HIDROBIKE MONICA P								20:15
20:30			YOGA FIT ALESSANDRA 3				PILATES FIT FEDERICA 1						20:30

ORARIO SPA
DAL LUNEDI AL VENERDI
09:00-21:00
SABATO
10:00-19:00

ORARIO CENTRO ESTETICO
LUNEDI
13:00-20:00
DAL MARTEDI AL VENERDI
09:00-20:00
SABATO
10:00-19:00
DOMENICA
CHIUSO