



ORARIO FITNESS

7-13 settembre

ORARI CENTRO SPORTIVO
LUNEDI-MARTEDI'-MERCOLEDI-GIOVEDI
07:00-22:00
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	SALA	MARTEDI	SALA	MERCOLEDI	SALA	GIOVEDI	SALA	VENERDI	SALA	SABATO	SALA	ORE
7:30					INDOOR CYCLING CLAUDIO P								7:30
9:00	TOTAL BODY FIT ANTONIETTA 1 ACQUA GYM SARA		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 SARA 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	BRUCIA GRASSI FIT SARA 1 ACQUA GYM ANTONIETTA		PILATES FIT ALESSANDRA P 1		BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1 ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA P INDOOR ROWING SALVATORE P 5		PILATES FIT ILARIA P 1		PUMP FIT ALESSANDRA 1 ACQUA GYM SARA POSTURALE LUCA P 3		INDOOR CYCLING STEFANO P		10:00
10:30											PILATES FIT FEDERICA P 1		10:30
10:40			ACQUA GYM FRANCESCO				ACQUA GYM FRANCESCO						10:40
11:00	POSTURALE ALESSANDRA P 1 POSTURALE ANTONIETTA T P 3		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 5 POSTURALE ALESSANDRA P 1		POSTURALE ALESSANDRA P 1 POSTURALE LUCA T P 3		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 5 POSTURALE LUCA P 1		YOGA FIT ALESSANDRA 3 POSTURALE SARA P 1				11:00
11:30							HIDROBIKE FRANCESCO T P				TABATA FEDERICA 1		11:30
13:30	PILATES FIT SARA 1		ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA P INDOOR CYCLING FRANCESCO P		PILATES FIT SARA 1 MIX BODY CIRCUIT STEFANO 5		ACQUA ALTA MONICA S INDOOR CYCLING FRANCESCO P		ACQUA DREN UP MONICA S MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1				13:30
13:45											ACQUA TABATA FEDERICA		13:45
14:30	ACQUAGYM FEDERICA				ACQUAGYM FEDERICA								14:30
15:00											HeRow MIX MAX P 1		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 PILATES FIT SARA 3		GLUTEI TABATA RACHELE 1 POSTURALE LUCA P 3		GaG FIT MAX 1 PILATES FIT RACHELE 3		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 FIT ALESSANDRA 1 INDOOR ROWING MAX P 5		TOTAL BODY FIT LUCA 1 RUNNING FEDERICA ZUMBA ANTONIETTA 3		FUNTIONAL PUMP FIT RACHELE 1		TOTAL BODY FIT LUCA 1 RUNNING FEDERICA ZUMBA ANTONIETTA 3						18:00
18:15	INDOOR CYCLING UMBERTO P				INDOOR CYCLING UMBERTO P HeRow MIX MAX P 5				INDOOR CYCLING MARTINA P		ORARIO SPA DAL LUNEDI AL VENERDI 09:00-21:00 SABATO 10:00-19:00		18:15
18:30	BOXE ODOARDO 2		INDOOR CYCLING VINCENZO P INDOOR ROWING SALVATORE P 5		BOXE ODOARDO 2		INDOOR ROWING SALVATORE P 5		PUMP FIT MONICA 1 BOXE ODOARDO 2 DOUBLE ROW MAX P 5			18:30	
18:50	INDOOR ROWING MAX P 5											18:50	
19:00	FUNTIONAL TRAINING ILARIA 1		BRUCIA GRASSI 30' FIT ANTONIETTA 1 POSTURALE LUCA 3		TABATA ILARIA 1		INDOOR CYCLING CLAUDIO P BRUCIA GRASSI 30' FIT ANTONIETTA 1 POSTURALE LUCA 3		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		
19:10					INDOOR ROWING MAX P 5					19:10			
19:20										19:20			
19:30	INDOOR CYCLING UMBERTO P CLASSE DA 45' ACQUA GYM MONICA		ADDOME 30' FIT ANTONIETTA 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 P 1 PILATES FIT ILARIA 3		FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1 YOGA FIT ALESSANDRA 3		PILATES FIT ILARIA 3		FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1				19:40		
20:10			ACQUA GYM ANTONIETTA								20:10		
20:15	CLASSE DA 45' HIDROBIKE MONICA P				CLASSE DA 45' HIDROBIKE MONICA P						20:15		
20:30							PILATES FIT FEDERICA 3				20:30		

