

FITNESS. MY ENERGY

PALINSESTO CORSI FITNESS e ACQUAFITNESS Dal 10 settembre al 31 dicembre 2018

LUNEDÌ				
ORARIO	SALA	CORSI	FRUTTORE	
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING® 45' dal 17/09	2	Alessandro
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM		Marzia
9.00 - 10.00	1	FUNCTIONAL CIRCUIT TONE	2	Marco
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM		Marzia
9.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60' dal 17/09	2	Alessandro
9.30 - 10.30	2	SOFT PILATES	2	Deborah
10.00 - 10.45	S	FIT STRONG	\$	Brian
10.10 - 10.55	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING		Marzia
10.00 - 10.45	2	MOVE IT	2	Nicole
10.30 - 11.30	1	PILATES	2	Deborah
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60'	2	Roberto
12.15 - 13.15	2	PILATES	2	Deborah
12.15 - 13.00	1	NIKY-WORKOUT	2	Nicole
12.15 - 13.00	P	AQUABIKE		Anita
13.05 - 13.50	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING		Anita
14.00 - 14.45	P	AQUAGYM		Anita
14.00 - 15.00	2	PILATES	2	Deborah
14.30 - 15.15	1	A 45' G.A.G	2	Brian
18.15 - 18.45	1	A 30' BOXE	2	Brian
18.30 - 19.15	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING		Stefania
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING® 60'	2	Laura
18.50 - 19.20	C	H.I.T. PUMP	2	Brian
19.20 - 20.05	C	POWER TRAINING FIELD	3	Brian
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM		Stefania

MARTEDÌ				
ORARIO	SALA	CORSI	FRUTTORE	
6.45 - 7.30	C	POWER TRAINING FIELD	3	Brian
9.00 - 9.30	1	A 30' BOXE	2	Brian
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE		Anita
9.30 - 10.00	1	A 30' POWER G&G	2	Brian
10.00 - 10.30	1	TRX & ABDOMINALS	2	Brian
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM		Anita
10.45 - 11.15	3	PANCAFIT	1	Brian
10.00 - 11.00	2	YOGA	2	Lauren
10.15 - 11.00	S	OMNIA	\$	Gianluca
12.15 - 13.15	2	YOGA	2	Lauren
12.15 - 13.00	1	POWER TRAINING TRX	3	Brian
12.15 - 13.00	P	ACQUAGYM TABATA		Rossana
12.20 - 13.05	S	OMNIA	\$	Gianluca
12.30 - 13.00	3	PANCAFIT	1	Dario/Fabio
14.00 - 15.0	2	YOGA	1	Lauren
14.00 - 14.45	P	AQUABIKE		Rossana
15.30 - 16.00	3	PANCAFIT	1	Dario/Fabio
18.00 - 18.30	3	PANCAFIT	1	Dario/Fabio
18.15 - 19.00	1	NIKY-WORKOUT	2	Nicole
18.30 - 19.15	P	POWERGYM		Marzia
18.30 - 19.00	3	PANCAFIT	1	Dario/Fabio
19.00 - 20.00	2	YOGA	2	Kristina
19.00 - 19.30	1	PANCAFIT	1	Dario/Fabio
19.00 - 19.45	1	STEP COREO	2	Nicole
19.30 - 20.15	P	AQUABIKE		Marzia

MERCOLEDÌ				
ORARIO	SALA	CORSI	FRUTTORE	
6.45 - 7.15	1	30' TRX	3	Fabio
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM		Stefania
9.00 - 10.00	1	POSTURAL SCHOOL LIVELLO 1	1	Fabio
9.15 - 10.00	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING		Stefania
9.30 - 10.15	C	POWER TRAINING FIELD	3	Brian
10.00 - 11.00	1	POSTURAL SCHOOL LIVELLO 2	1	Fabio
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM		Stefania
12.15 - 13.00	C	POWER TRAINING FIELD	3	Brian
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60'	2	Laura
12.15 - 13.00	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING		Marzia
14.30 - 15.15	S	OMNIA	\$	Gianluca
15.30 - 16.30	S	FIT STRONG	\$	Gianluca
18.00 - 18.30	1	A 30' BOXE	2	Brian
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING®	2	Luigi
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE		Alessio
18.30 - 19.00	1	A 30' POWER G&G	2	Brian
19.00 - 19.30	1	A 30' POWER ABDOMINALS	2	Brian
19.30 - 20.00	1	EXPLOSION 30'	3	Brian
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM		Alessio

S

Il corso si svolge in sala attrezzi

C

Il corso si svolge sul campo in erba sintetica

\$

OMNIA E FIT STRONG CORSI A PAGAMENTO TRAMITE TESSERA A SCALARE O INGRESSO SINGOLO