



ORARIO FITNESS STAGIONE SPORTIVA 2022 - 2023

ORARI CENTRO SPORTIVO

LUNEDI-MERCOLEDI-GIOVEDI 07.00-22.00
MARTEDI-VENERDI 08.30-22.00
SABATO 08.30-20.00
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
8:00											RUNNING FEDERICA	
9:00	FIT DINAMIC GYM SANDRA 1 HIDROBIKE CIRCUIT FEDERICA P		GINNASTICA FIT ANGELO 1		FIT DINAMIC GYM SANDRA 3 ACQUA DREN UP MONICA		GINNASTICA FIT ANGELO 1		FIT DINAMIC GYM SANDRA 1 ACQUA GYM ANTONIETTA			
9:15											POSTURALE GIAMPIETRO 1	
9:30			INDOOR CYCLING FRANCESCO P				INDOOR CYCLING FRANCESCO P					
10:00	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1 ACQUA GYM ANTONIETTA		PILATES FIT ALESSANDRA 1		BRUCIA GRASSI ALESSANDRA 1 ACQUA TREADMILL CIRCUIT FEDERICA P		PILATES FIT ALESSANDRA 1		PUMP FIT ALESSANDRA 1 POSTURALE ANTONIETTA 3			
10:30											PILATES FIT FEDERICA 1 INDOOR CYCLING FLORA P	
10:40			ACQUA GYM FRANCESCO				HIDROBIKE CIRCUIT FRANCESCO P					
11:00	POSTURALE ALESSANDRA 1		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1		POSTURALE ALESSANDRA 1		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1		YOGA FIT ALESSANDRA 1			
11:30											TABATA FEDERICA 1	
12:00											INDOOR CYCLING FLORA P	
13:30	TOTAL BODY ANTONIETTA 1		INDOOR CYCLING FRANCESCO P ACQUA TREADMILL FEDERICA P		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1		INDOOR CYCLING FRANCESCO P HIDROBIKE + ACQUAGYM FEDERICA P		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1 ACQUA GYM MONICA P			
13:45											ACQUATABATA FEDERICA	
14:30	ACQUA DREN UP MONICA				ACQUA GYM FEDERICA							
15:00											INDOOR ROW CIRCUIT MAX 1	
16:00	YOGA FIT ALESSANDRA 1				YOGA FIT ALESSANDRA 1							
17:00	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1		STEP FIT ANTONIETTA 1 POSTURALE ANGELO 3		BRUCIA GRASSI FIT ALE S. 1		TOTAL BODY ANTONIETTA 1 POSTURALE ANGELO 3		PILATES FIT ALESSANDRA 1		ORARIO SEGRETERIA LUNEDI-MERCOLEDI-GIOVEDI 07.00-21.30 MARTEDI-VENERDI 08.30-21.30 SABATO 08.30-20.00 DOMENICA 08.30-13.30	
17:30	BOXE ODOARDO 2		RUNNING FEDERICA		BOXE ODOARDO 2		RUNNING FEDERICA		BOXE ODOARDO 2			
18:00	PUMP FIT ALESSANDRA 1 INDOOR ROWING MAX P		BAILA FIT ANTONIETTA 3 TOTAL BODY ANGELO 1		PUMP FIT ALE S. 1		BAILA FIT ANTONIETTA 3 TOTAL BODY ANGELO 1		BRUCIA GRASSI ALESSANDRA 1			
18:15	INDOOR CYCLING UMBERTO P				INDOOR CYCLING UMBERTO P				INDOOR CYCLING FLORA P			
18:20					INDOOR ROWING MAX P						ORARIO SPA DAL LUNEDI AL VENERDI 09.00-21.00 SABATO 10.00-19.00	
18:30	BOXE ODOARDO 2		INDOOR CYCLING VINCENZO P		BOXE ODOARDO 2				BOXE ODOARDO 2 INDOOR ROW CIRCUIT MAX			
18:50	INDOOR ROWING MAX P										ORARIO CENTRO ESTETICO LUNEDI 15.00-20.00 DAL MARTEDI AL VENERDI 09.00-20.00 SABATO 10.00-19.00	
19:00	ABS/GLUTEI ALE S. 1		BRUCIA GRASSI 30' ANTONIETTA 1 GINNASTICA X TUTTI ANGELO 3		TOTAL BODY ALE S. 1		BRUCIA GRASSI 30' ANTONIETTA 1 GINNASTICA X TUTTI ANGELO 3		PUMP FIT ALESSANDRA 1			
19:10					INDOOR ROW & GAG MAX							
19:15			JUDO ALESSANDRO				JUDO ALESSANDRO					
19:20									INDOOR ROWING MAX P			
19:30	INDOOR CYCLING UMBERTO P ACQUA TREADMILL ANDREA P		ADDOME 30' ANTONIETTA 1		INDOOR CYCLING UMBERTO P HIDROBIKE CIRCUIT FEDERICA P		ADDOME 30' ANTONIETTA 1		INDOOR CYCLING FLORA P			
19:40	INDOOR ROW CIRCUIT MAX											
20:00			FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1				FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1					
20:10			ACQUA GYM ANTONIETTA				HIDROBIKE CIRCUIT ANDREA P					
20:30	PILATES FIT ALE S. 1				PILATES FIT ALESSANDRA 1				YOGA FIT ALESSANDRA 1			