



# 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 | ORE                       |
|-------|---------------------------------|------|---------------------------------|------|-------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|------|-----------------------------|------|--|------|---------------------------|
| 7.30  |                                 |      |                                 |      | INDOOR CYCLING<br>CLAUDIO           | P                     |                                  |      |                             |      |  |      | 7.30                      |
| 8.00  |                                 |      |                                 |      |                                     |                       |                                  |      |                             |      | RUNNING<br>FEDERICA  |      | 8.00                      |
| 9.00  | FIT DINAMIC GYM<br>SANDRA       | 1    | GINNASTICA FIT<br>ANGELO        | 1    | FIT DINAMIC GYM<br>SANDRA           | 3                     | GINNASTICA FIT<br>ANGELO         | 1    | FIT DINAMIC GYM<br>SANDRA   | 1    |  |      | 9.00                      |
|       | HIDROBIKE CIRCUIT<br>FEDERICA   | P    |                                 |      | ACQUA DREN UP<br>MONICA             |                       |                                  |      | ACQUA GYM<br>ANTONietta     |      |  |      |                           |
| 9.15  |                                 |      |                                 |      |                                     |                       |                                  |      |                             |      | POSTURALE<br>GIAMPIETRO  | 1    | 9.15                      |
| 9.30  |                                 |      | INDOOR CYCLING<br>FRANCESCO     | P    |                                     |                       | INDOOR CYCLING<br>FRANCESCO      | P    |                             |      |  |      | 9.30                      |
| 10.00 | BRUCIA GRASSI FIT<br>ALESSANDRA | 1    | PILATES FIT<br>ALESSANDRA       | P    | BRUCIA GRASSI<br>ALESSANDRA         | 1                     | PILATES FIT<br>ALESSANDRA        | P    | PUMP FIT<br>ALESSANDRA      | 1    |  |      | 10.00                     |
|       | ACQUA GYM<br>ANTONietta         |      |                                 |      | ACQUA TREADMILL CIRCUIT<br>FEDERICA | P                     |                                  |      | POSTURALE<br>ANTONietta     | 3    |  |      |                           |
| 10.30 |                                 |      |                                 |      |                                     |                       |                                  |      |                             |      | PILATES FIT<br>FEDERICA  | 1    | 10.30                     |
|       |                                 |      |                                 |      |                                     |                       |                                  |      |                             |      | INDOOR CYCLING<br>FLORA  | P    |                           |
| 10.40 |                                 |      | ACQUA GYM<br>FRANCESCO          |      |                                     |                       | HIDROBIKE CIRCUIT<br>FRANCESCO   | P    |                             |      |  |      | 10.40                     |
|       |                                 |      | PILATES FIT<br>FEDERICA         | P    |                                     |                       | PILATES FIT<br>FEDERICA          | P    |                             |      |  |      |                           |
| 11.00 | POSTURALE<br>ALESSANDRA         | 1    | MIX BODY CIRCUIT<br>STEFANO     | 1    | POSTURALE<br>ALESSANDRA             | 1                     | MIX BODY CIRCUIT<br>STEFANO      | 1    | YOGA FIT<br>ALESSANDRA      | 1    |  |      | 11.00                     |
| 11.30 |                                 |      |                                 |      |                                     |                       |                                  |      |                             |      | TABATA<br>FEDERICA   | 1    | 11.30                     |
| 12.00 |                                 |      |                                 |      |                                     |                       |                                  |      |                             |      | INDOOR CYCLING<br>FLORA  | P    | 12.00                     |
| 13.30 | TOTAL BODY<br>ANTONietta        | 1    | INDOOR CYCLING<br>FRANCESCO     | P    | MIX BODY CIRCUIT<br>STEFANO         | 1                     | INDOOR CYCLING<br>FRANCESCO      | P    | MIX BODY CIRCUIT<br>STEFANO | 1    |  |      | 13.30                     |
|       |                                 |      | ACQUA TREADMILL<br>FEDERICA     | P    |                                     |                       | HIDROBIKE + ACQUAGYM<br>FEDERICA | P    | ACQUA GYM<br>MONICA         |      |  |      |                           |
| 13.45 |                                 |      |                                 |      |                                     |                       |                                  |      |                             |      | ACQUATABATA<br>FEDERICA  |      | 13.45                     |
| 14.30 | ACQUA DREN UP<br>MONICA         |      |                                 |      |                                     | ACQUA GYM<br>FEDERICA |                                  |      |                             |      |  |      | 14.30                     |
| 15.00 |                                 |      |                                 |      |                                     |                       |                                  |      |                             |      | INDOOR ROW CIRCUIT<br>MAX  | 1    | 15.00                     |
| 16.00 | YOGA FIT<br>ALESSANDRA          | 1    |                                 |      | YOGA FIT<br>ALESSANDRA              | 1                     |                                  |      |                             |      |  |      | 16.00                     |
| 17.00 | BRUCIA GRASSI FIT<br>ALESSANDRA | 1    | GAG<br>ANTONietta               | 1    | BRUCIA GRASSI FIT<br>ALE S.         | 1                     | BODY UP<br>ANTONietta            | 1    | PILATES FIT<br>ALESSANDRA   | 1    | ORARIO SEGRETERIA<br>LUNEDI-MERCOLEDI-GIOVEDI<br>07.00-21.30<br>MARTEDI-VENERDI<br>08.30-21.30<br>SABATO<br>08.30-20.00<br>DOMENICA<br>08.30-13.30 |      | 17.00                     |
|       |                                 |      | POSTURALE<br>ANGELO             | 3    |                                     |                       | POSTURALE<br>ANGELO              | 3    |                             |      |  |      |                           |
| 17.30 | BOXE<br>ODOARDO                 | 2    | RUNNING<br>FEDERICA             |      | BOXE<br>ODOARDO                     | 2                     | RUNNING<br>FEDERICA              |      | BOXE<br>ODOARDO             | 2    |  |      | 17.30                     |
| 18.00 | PUMP FIT<br>ALESSANDRA          | 1    | ZUMBA<br>ANTONietta             | 3    | PUMP FIT<br>ALE S.                  | 1                     | ZUMBA<br>ANTONietta              | 3    | BRUCIA GRASSI<br>ALESSANDRA | 1    |  |      | 18.00                     |
|       | INDOOR ROWING<br>MAX            | P    | TOTAL BODY<br>ANGELO            | 1    |                                     |                       | TOTAL BODY<br>ANGELO             | 1    |                             |      |  |      |                           |
| 18.15 | INDOOR CYCLING<br>UMBERTO       | P    |                                 |      | INDOOR CYCLING<br>UMBERTO           | P                     |                                  |      | INDOOR CYCLING<br>FLORA     | P    |  |      | 18.15                     |
| 18.20 |                                 |      |                                 |      | INDOOR ROWING<br>MAX                | P                     |                                  |      |                             |      | ORARIO SPA<br>DAL LUNEDI AL VENERDI<br>09.00-21.00<br>SABATO<br>10.00-19.00  |      | 18.20                     |
| 18.30 | BOXE<br>ODOARDO                 | 2    | INDOOR CYCLING<br>VINCENZO      | P    | BOXE<br>ODOARDO                     | 2                     |                                  |      | BOXE<br>ODOARDO             | 2    |  |      | INDOOR ROW CIRCUIT<br>MAX |
| 18.50 | INDOOR ROWING<br>MAX            | P    |                                 |      |                                     |                       |                                  |      |                             |      | ORARIO CENTRO ESTETICO<br>LUNEDI<br>15.00-20.00<br>DAL MARTEDI AL VENERDI<br>09.00-20.00<br>SABATO<br>10.00-19.00                                  |      | 18.50                     |
| 19.00 | ABS/GLUTEI<br>RACHELE           | 1    | BRUCIA GRASSI 30'<br>ANTONietta | 1    | TOTAL BODY<br>ALE S.                | 1                     | BRUCIA GRASSI 30'<br>ANTONietta  | 1    | PUMP FIT<br>ALESSANDRA      | 1    |  |      |                           |
| 19.10 |                                 |      | GINNASTICA X TUTTI<br>ANGELO    | 3    |                                     |                       | GINNASTICA X TUTTI<br>ANGELO     | 3    |                             |      |  |      | 19.10                     |
| 19.15 |                                 |      |                                 |      | INDOOR ROW & GAG<br>MAX             |                       |                                  |      |                             |      |  |      | 19.15                     |
| 19.20 |                                 |      | JUDO<br>ALESSANDRO              |      |                                     |                       | JUDO<br>ALESSANDRO               |      |                             |      | INDOOR ROWING<br>MAX   | P    | 19.20                     |
| 19.30 | INDOOR CYCLING<br>UMBERTO       | P    | ADDOME 30'<br>ANTONietta        | 1    | INDOOR CYCLING<br>UMBERTO           | P                     | ADDOME 30'<br>ANTONietta         | 1    | INDOOR CYCLING<br>FLORA     | P    |  |      | 19.30                     |
|       | ACQUA TREADMILL<br>ANDREA       | P    |                                 |      | HIDROBIKE CIRCUIT<br>FEDERICA       | P                     |                                  |      |                             |      |  |      |                           |
| 19.40 | INDOOR ROW CIRCUIT<br>MAX       |      |                                 |      |                                     |                       |                                  |      |                             |      |  |      | 19.40                     |
| 20.00 |                                 |      | FUNCTIONAL TRAINING<br>ROBERTO  | 1    |                                     |                       | FUNCTIONAL TRAINING<br>ROBERTO   | 1    |                             |      |  |      | 20.00                     |
| 20.10 |                                 |      | ACQUA GYM<br>ANTONietta         |      |                                     |                       | HIDROBIKE CIRCUIT<br>ANDREA      | P    |                             |      |  |      | 20.10                     |
| 20.30 | PILATES FIT<br>FEDERICA         | 1    |                                 |      | PILATES FIT<br>ALESSANDRA           | 1                     |                                  |      | YOGA FIT<br>ALESSANDRA      | 1    |  |      | 20.30                     |