



ORARIO FITNESS

2023---2024

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 CLAUDIO P								7.30
8.00											RUNNING FEDERICA		8.00
9.00	FIT DINAMIC GYM ANTONIETTA 1 HIDROBIKE + ACQUAGYM FEDERICA P		GINNASTICA FIT ANGELO 1		FIT DINAMIC GYM FEDERICA 1 ACQUA DREN UP MONICA		GINNASTICA FIT ANGELO 1		FIT DINAMIC GYM SANDRA 1 ACQUA GYM ANTONIETTA		NEW CLASS PILATES FIT LARA P 2		9.00
9.15											POSTURALE GIAMPIETRO 1		9.15
9.30			INDOOR CYCLING FRANCESCO P				INDOOR CYCLING FRANCESCO P						9.30
10.00	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1 ACQUA GYM ANTONIETTA		PILATES FIT ALESSANDRA P		BRUCIA GRASSI ALESSANDRA 1 ACQUA GYM FEDERICA		PILATES FIT ALESSANDRA P		PUMP FIT ALESSANDRA 1 POSTURALE ANTONIETTA 3		INDOOR CYCLING FLORA P		10.00
10.30											PILATES FIT FEDERICA P		10.30
10.40			ACQUA GYM FRANCESCO PILATES FIT FEDERICA P				ACQUA GYM FRANCESCO PILATES FIT FEDERICA P						10.40
11.00	POSTURALE ALESSANDRA P 1 TEMPORARY CLASS POSTURALE ANTONIETTA P 3		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1		POSTURALE ALESSANDRA P 1 TEMPORARY CLASS POSTURALE ANGELO P 3		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1		YOGA FIT ALESSANDRA 1				11.00
11.15											INDOOR CYCLING FLORA P		11.15
11.30											TABATA FEDERICA 1		11.30
13.30	BRUCIA GRASSI ILARIA 1		ACQUA GYM ALTA FEDERICA INDOOR CYCLING FRANCESCO P		PILATES FIT ILARIA 3 MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1		HIDROBIKE + ACQUA GYM FEDERICA P INDOOR CYCLING FRANCESCO P		MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1 ACQUA GYM MONICA				13.30
13.45											ACQUATABATA FEDERICA		13.45
14.30	ACQUA DREN UP MONICA				ACQUA GYM FEDERICA								14.30
15.00											INDOOR ROW CIRCUIT MAX 1		15.00
16.00	YOGA FIT ALESSANDRA 1				YOGA FIT ALESSANDRA 1								16.00
16.30													16.30
17.00	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1		POSTURALE ANGELO 3 PILATES FIT FEDERICA 1		CARDIO FUNCTIONAL ILARIA 1		GaG ANTONIETTA 1 POSTURALE ANGELO 3		PILATES FIT LUCA 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		17.00
17.30	BOXE ODOARDO 2			BOXE ODOARDO 2 TEMPORARY CLASS INDOOR ROWING SALVATORE P				BOXE ODOARDO 2		17.30			
18.00	PUMP FIT ALESSANDRA 1 INDOOR ROWING MAX P		TOTAL BODY ANGELO 1 RUNNING FEDERICA ZUMBA ANTONIETTA 3		PUMP FIT LUCA 1		TOTAL BODY ANGELO 1 RUNNING FEDERICA ZUMBA ANTONIETTA 3		TOTAL BODY LUCA 1				18.00
18.15	INDOOR CYCLING UMBERTO P				INDOOR CYCLING UMBERTO P				INDOOR CYCLING FLORA P		ORARIO SPA DAL LUNEDI AL VENERDI 09:00-21:00 SABATO 10:00-19:00		18.15
18.20					INDOOR ROW CIRCUIT MAX					18.20			
18.30	BOXE ODOARDO 2		INDOOR CYCLING VINCENZO P		BOXE ODOARDO 2		TEMPORARY CLASS INDOOR CYCLING FLORA P		BOXE ODOARDO 2 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 DOMENICA CHIUSO		18.30
18.50	INDOOR ROWING MAX P									18.50			
19.00	TOTAL BODY ROSA 1		BRUCIA GRASSI 30' ANTONIETTA 1 POSTURALE ANGELO 3		TOTAL BODY LUCA 1		BRUCIA GRASSI 30' ANTONIETTA 1 POSTURALE ANGELO 3						19.00
19.10					INDOOR ROWING MAX P						ORARIO SPA DAL LUNEDI AL VENERDI 09:00-21:00 SABATO 10:00-19:00 DOMENICA CHIUSO		19.10
19.20								GAG MAX 1 TEMPORARY CLASS INDOOR ROWING SALVATORE P ACQUA GYM LUCA		19.20			
19.30	ACQUA GYM LUCA CLASSE DA 45' INDOOR CYCLING UMBERTO P		ADDOME 30' ANTONIETTA 1		HIDROBIKE + ACQUA GYM FEDERICA P INDOOR CYCLING UMBERTO P		ADDOME 30' ANTONIETTA 1		INDOOR CYCLING FLORA P				19.30
19.40	INDOOR ROW CIRCUIT MAX												19.40
20.00	PILATES FIT ROSA 1		FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1				FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1						20.00
20.10			ACQUA GYM ANTONIETTA				ACQUA GYM ANTONIETTA						20.10
20.15	HIDROBYKE LUCA P CLASSE DA 45'												20.15
20.30					PILATES FIT FEDERICA 1		YOGA FIT ALESSANDRA 3						20.30