



ORARIO FITNESS

SETTIMANA DAL 8/7 AL 14/7

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
9:00	FIT DINAMIC GYM TAMARA 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 FEDERICA 1 ACQUA GYM ANTONIETTA				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 SARA 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		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 PISCINA ESTERNA 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 / ACQUA ALTA MONICA				13:30
13:45											ACQUATABATA PISCINA ESTERNA FEDERICA		13:45
14:30	ACQUA DREN UP MONICA				ACQUA GYM PISCINA ESTERNA FEDERICA								14:30
15:00											INDOOR ROW CIRCUIT MAX 1		15:00
16:00	YOGA FIT ALESSANDRA 1				YOGA FIT 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 LARA 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		PUMP FIT ALESSANDRA 1		TOTAL BODY ANGELO 1 RUNNING FEDERICA		TOTAL BODY SARA 1				18:00
18:15	INDOOR CYCLING UMBERTO P				INDOOR CYCLING UMBERTO P				INDOOR CYCLING FLORA P		ORARIO SPA DAL LUNEDI AL VENERDI 09:00-20:00 SABATO 9:00-18:00		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				18:30
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 DOMENICA CHIUSO		18:50
19:00	TOTAL BODY ROSAMARIA 1		BRUCIA GRASSI 30' SARA 1 POSTURALE ANGELO 3		TOTAL BODY 1		BRUCIA GRASSI 30' ANTONIETTA 1 POSTURALE ANGELO 3						19:00
19:10					INDOOR ROWING MAX P								19:10
19:20									GaG MAX 1 TEMPORARY CLASS INDOOR ROWING SALVATORE P				19:20
19:30	CLASSE DA 45' ACQUA GYM TAMARA INDOOR CYCLING UMBERTO P		ADDOME 30' SARA 1		HIDROBIKE + ACQUA GYM FEDERICA P INDOOR CYCLING UMBERTO P		ADDOME 30' ANTONIETTA 1		INDOOR CYCLING FLORA P ACQUA GYM SARA				19:30
19:40	INDOOR ROW CIRCUIT MAX												19:40
20:00	PILATES FIT ROSAMARIA 1		FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1				FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1						20:00
20:10			ACQUA GYM SARA				ACQUA GYM ANTONIETTA						20:10
20:15	CLASSE DA 45' HIDROBYKE TAMARA												20:15
20:30					PILATES FIT FEDERICA 1		YOGA FIT ALESSANDRA 3						20:30