



VALIDO DA LUNEDI 3 DICEMBRE 2018



VENERDI

	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING
8:00 - 8:30		GINNASTICA FAS METODO: VINYASA YOGA			
8:30 - 9:00			GINNASTICA x TUTTI LM BODY WEIGHT		
9:00 - 9:30	GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO AVANZATO	GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA x TUTTI LM BODY PUMP		
9:30 - 10:00			GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA	ATTIVITA' GINNICA IN ACQUA: HYDRORIDER	INDOORCYCLING SPINNING
10:00 - 10:30	GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO PRINCIPIANTI	GINNASTICA FAS METODO: PANCAFIT*			INDOORCYCLING SPINNING
10:30 - 11:00	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO PRINCIPIANTI	SALA PESI	GINNASTICA A + T METODO: LM TONE	ATTIVITA' GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
11:00 - 11:30					
11:30 - 12:00	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO	OMNIA CIRCUIT			INDOORCYCLING SPINNING
12:00 - 12:30				ATTIVITA' GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00			GINNASTICA FAS METODO: STRONG		INDOORCYCLING SPINNING
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30			GINNASTICA x TUTTI LM TONE		
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	GINNASTICA A+T G.A.G. FLOOR WORK	GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA		
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30	GINNASTICA PCS METODO: FUNCTIONAL TRAINING	GINNASTICA FAS METODO: OLIT	GINNASTICA x TUTTI LM BODY PUMP		INDOORCYCLING SPINNING
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30		KICK BOXING *			
20:30 - 21:00	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO*				
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

SABATO

	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING
8:00 - 8:30					
8:30 - 9:00					
9:00 - 9:30					
9:30 - 10:00			GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA		INDOORCYCLING SPINNING
10:00 - 10:30			GINNASTICA x TUTTI LM BODY PUMP		INDOORCYCLING SPINNING
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30		GINNASTICA FAS LM BODY BALANCE			
11:30 - 12:00					INDOORCYCLING SPINNING
12:00 - 12:30				ATTIVITA' GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00					
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30			GINNASTICA A + T METODO: LM TONE		
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

DOMENICA

	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING
8:00 - 8:30					
8:30 - 9:00					
9:00 - 9:30					
9:30 - 10:00					
10:00 - 10:30					
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30					
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00					
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

ORARIO STRUTTURE

GYM FLOOR

LUN - VEN
07:30 - 22:30

SAB
08:30 - 19:00

DOM
08:30 - 19:00

SPA

LUN - VEN
08:30 - 22:30

SAB
08:30 - 19:00

DOM
08:30 - 19:00

PISCINA - NUOTO LIBERO

LUN - GIO
07:30 - 15:30
20:30 - 22:00

MER
07:30 - 19:30
20:30 - 22:00

MART - VEN
7:30 - 18:30
19:30 - 21:00

SAB
08:30 - 19:00

DOM
08:30 - 19:00



* INFO IN SEGRETERIA --- LE LEZIONI DI HYDROBIKE + SPINNING SONO SU PRENOTAZIONE ---

LA DIREZIONE POTRA' MODIFICARE L'ORARIO IN FUNZIONE DELL'ANDAMENTO DEI CORSI E DELLA FREQUENZA DEI SOCI!