

LUNEDÌ								MARTEDÌ								MERCOLEDÌ							
PISCINA	PISCINAESTERNA	SALA ENERGY	SALAPERSONAL	PARCO ESTIVO	MINI CORSI	SALA SPINNING	SALA PANORAMA	PISCINA	PISCINAESTERNA	SALA ENERGY	SALAPERSONAL	PARCO ESTIVO	MINI CORSI	SALA SPINNING	SALA PANORAMA	PISCINA	PISCINAESTERNA	SALA ENERGY	SALAPERSONAL	PARCO ESTIVO	MINI CORSI	SALA SPINNING	SALAPANORAMA
6:30-8:45 NUOTO LIBERO (una vasca) FABIO								6:30-9:00 NUOTO LIBERO (una vasca) LUCA								6:30 - 8:45 NUOTO LIBERO (una vasca) WILLY							
8:45-10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00-10:00 NUOTO LIBERO	9:00-9:45 PILATES Lily	8:45-9:30 SCHIENA Rita		10:30-11:00 TRX			9:00-10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00-10:00 NUOTO LIBERO	8:30-9:15 PILATES principianti Annalisa			10:30-11:00 TRX			8:45-10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00-10:00 NUOTO LIBERO	8:30-9:15 SCHIENA Luca	8:45-9:30 PANCAFIT Rita		10:30-11:00 TRX		
10:00-10:45 ACQUA TRAINING Anna	10:00-11:00 NUOTO LIBERO	10:00-10:45 SCHIENA Luca	9:30-10:15 PANCAFIT Rita					10:00-10:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Annalisa		9:15-10:00 Circuit Training Annalisa						10:00-10:45 ACQUA TRAINING Robby	10:00-11:00 NUOTO LIBERO	9:15-10:00 SCHIENA Luca	9:30-10:15 SCHIENA Rita				
10:45-12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00-12:00 CAMPO GIOCHI							10:45-12:00 RECUPERO FUNZIONALE	11:00-12:00 CAMPO GIOCHI	10:00-11:00 YOGA Grit						10:45-12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00-12:00 CAMPO GIOCHI	10:00-10:45 PILATES principianti Anna					
12:30-15:00 NUOTO LIBERO + CIRCUITO	12:00-13:15 NUOTO LIBERO				12:45-13:15 TRX			12:00-13:00 RECUPERO FUNZIONALE	12:00-13:15 NUOTO LIBERO				12:45-13:15 GLUTEI			12:30-13:15 NUOTO LIBERO + CIRCUITO	12:00-13:15 NUOTO LIBERO	10:45-11:30 BALLI Anna			12:45-13:15 TRX		
12:45-13:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO (Claudio)		12:45-13:30 PILATES Lily			13:45-14:00 TRX FUNZIONALE	13:00-13:45 SPINNING Gianni		13:00-14:00 RECUPERO FUNZIONALE	13:00-14:00 NUOTO LIBERO + CIRCUITO	13:00-14:00 Cage Workout Nazzaro	13:00-13:45 PANCAFIT Filippo	13:00-14:00 IPERCIRCUITO Fabio	13:00-13:15 TRX	13:00-13:45 SPINNING Gianni	12:45-13:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO (Claudio)	12:45-13:45 BRUCIAGRASSI Julian	13:00-13:45 PILATES Annalisa			13:45-14:00 TRX FUNZIONALE	13:00-13:45 SPINNING Silvia		
13:20-13:50 ACQUA TRAINING ALL'APERTO (Claudio)								14:00-15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:00-14:45 NUOTO LIBERO				13:15-13:30 ADDOME			14:00-15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:00-14:45 NUOTO LIBERO						
14:00-15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:00-14:45 NUOTO LIBERO							15:00-16:00 NUOTO LIBERO	14:45-15:15 CAMPO GIOCHI	15:15-16:00 CORSI NUOTO	16:45-17:30 PILATES Annalisa			13:45-14:00 TRX funzionale			15:00-15:45 CIRCUITO HIDRA	14:45-15:15 CAMPO GIOCHI	15:15-16:00 CORSI NUOTO				
15:00-15:45 CIRCUITO HIDRA	14:45-15:15 CAMPO GIOCHI	15:00-16:00 CORPO LIBERO Julian						16:00-16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio	17:30-17:45 ADDOME	17:45-18:00 GLUTEI	17:45-18:30 SCHIENA Rita					16:00-16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio					17:30-17:45 ADDOME		
16:00-16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio					17:30-17:45 ADDOME	17:45-18:30 PUMP Lappy		16:45-17:30 NUOTO LIBERO	16:45-18:00 NUOTO LIBERO	18:00-18:45 FEPTY TONE ANNA	18:30-19:15 PANCAFIT Rita	18:30-19:15 Athletic Workout Kekko			16:45-18:30 RECUPERO FUNZIONALE	16:45-18:30 NUOTO LIBERO				18:00-18:45 TRX	18:00-18:45 Power Stretch Lappy		
16:45-18:30 RECUPERO FUNZIONALE	16:45-18:30 NUOTO LIBERO	18:00-18:45 ALLENAMENTO FEMMINILE Robby			18:00-18:30 TRX	18:30-18:45 ADDOME		17:30-19:15 RECUPERO FUNZIONALE	18:00-18:45 ACQUA TRAINING Alessia	19:00-19:30 ADDOME Claudio	19:15-20:00 PANCAFIT Giulio	19:00-20:00 Allenam. alla Corsa Fabio		18:45-19:30 Pilates Annalisa	18:30-19:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Julian	18:45-19:30 AEROBICA LATINA Claudio			19:00-20:00 IPERCIRCUITO Fabio	18:45-19:00 Glutei	18:45-19:30 PUMP lappy		
18:30-19:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio	18:45-19:30 AEROBICA Lappy				18:45-19:00 GLUTEI	19:00-19:30 TRX	18:30-19:30 SPINNING Anna	19:15-20:00 RECUPERO FUNZIONALE	18:45-20:00 NUOTO LIBERO	19:45-20:30 FITBOXE Claudio	20:00-20:45 SCHIENA Rita				19:15-20:00 RECUPERO FUNZIONALE	18:30-20:00 NUOTO LIBERO	19:30-19:45 Glutei			19:30-20:30 SPINNING Anna	19:30-20:15 BRUCIAGRASSI Julian		
19:15-20:00 RECUPERO FUNZIONALE	19:15-20:00 NUOTO LIBERO	19:30-20:15 TONIFICAZIONE Lappy			19:30-19:45 GLUTEI	19:30-20:15 PILATES Lily		19:15-20:00 RECUPERO FUNZIONALE	18:45-20:00 NUOTO LIBERO				19:45-20:00 TRX	18:00-19:00 SPINNING Gianni	19:30-20:15 ZUMBA Annalisa								
20:00-21:30 NUOTO LIBERO + CIRCUITO		20:15-21:00 ATHLETIC WORKOUT Robby			19:45-20:00 ADDOME				<b>APERTURA SERALE 20:00-23:00</b>												20:15-20:45 STEP Julian		

GIOVEDÌ								VENERDÌ								SABATO				DOMENICA			
PISCINA	PISCINAESTERNA	SALA ENERGY	SALAPERSONAL	PARCO ESTIVO	MINI CORSI	SALA SPINNING	SALA PANORAMA	PISCINA	PISCINAESTERNA	SALA ENERGY	SALAPERSONAL	PARCO ESTIVO	MINI CORSI	SALA SPINNING	SALA PANORAMA	PISCINA	PISCINAESTERNA	FITNESS		PISCINA	PISCINAESTERNA	FITNESS	SALASPINNING
6:30-9:00 NUOTO LIBERO (una vasca) MATTEO								6:30-9:00 NUOTO LIBERO (una vasca) LUCA								NUOTO LIBERO 9:00-10:30 MATTEO				NUOTO LIBERO 9:00-12:00			
9:00-10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00-10:00 NUOTO LIBERO	9:00-9:45 BRUCIAGRASSI Simona			10:30-11:00 TRX			9:00-10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00-10:00 NUOTO LIBERO	9:00-9:45 PILATES Lily	8:45-9:30 PANCAFIT Rita		10:30-11:00 TRX			10:30-11:15 RECUPERO FUNZIONALE	Nuoto libero 9:15-15:15	10:00-10:30 ADDOME		NUOTO LIBERO 9:00-12:00	NUOTO LIBERO 9:00-12:00	10:00-10:30 TRX	
10:00-10:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Simona	10:00-11:00 YOGA Grit	09:15-10:00 PANCAFIT Filippo						10:00-10:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Annalisa		9:45-10:30 SCHIENA Luca					11:15-12:00 RECUPERO FUNZIONALE							10:30-11:00 TRX	
10:45-12:00 RECUPERO FUNZIONALE	11:00-12:00 CAMPO GIOCHI							10:45-12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00-12:00 CAMPO GIOCHI						12:00-13:15 RECUPERO FUNZIONALE							11:00-11:45 BRUCIAGRASSI	11:00-11:45 SPINNING
12:00-13:00 RECUPERO FUNZIONALE	12:00-13:15 NUOTO LIBERO				13:00-13:15 ADDOME			12:30-13:15 NUOTO LIBERO + CIRCUITO	12:00-13:15 NUOTO LIBERO				13:00-13:15 ADDOME		13:15-14:00 NUOTO LIBERO							12:00-12:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO	
13:00-14:00 RECUPERO FUNZIONALE	13:00-14:00 NUOTO LIBERO	13:00-13:45 PILATES Lily			13:15-13:30 TRX	13:00-13:45 SPINNING Gianni		12:45-13:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO (Julian)	13:00-14:00 CAGE WORKOUT Nazzaro	13:00-13:45 POSTURAL Rita	13:00-13:45 IPERCIRCUITO Fabio		13:15-13:30 TRX	13:00-13:45 SPINNING Silvia	14:00-15:15 RECUPERO FUNZIONALE				14:30-15:30 SPINNING Gianni				
14:00-15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:00-14:45 NUOTO LIBERO				13:45-14:00 TRX funzionale			14:00-15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:00-14:45 NUOTO LIBERO	14:00-14:45 STEP Julian			13:45-14:00 TRX FUNZIONALE		15:15-16:00 ACQUA TRAINING ALL'APERTO			14:30-15:15 PILATES Annalisa				NUOTO LIBERO 12:45-16:00	
15:00-16:00 NUOTO LIBERO	15:15-16:00 CORSI NUOTO	15:45-16:30 POSTURALE Filippo						15:00-16:00 NUOTO LIBERO	14:45-15:15 CAMPO GIOCHI	15:15-16:00 CORSI NUOTO					16:00-16:45 Fitness				16:00-16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO				
16:00-16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Robby		17:45-18:30 PUMP Lappy			17:30-17:45 ADDOME	17:45-18:00 GLUTEI		16:00-16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio					17:30-17:45 ADDOME	17:45-18:00 GLUTEI	NUOTO LIBERO 16:00-20:00					NUOTO LIBERO 16:45-20:00			
16:45-17:30 NUOTO LIBERO	16:45-17:45 NUOTO LIBERO	18:30-19:15 ATHLETIC WORKOUT Robby			18:00-18:30 TRX	18:30-18:45 ADDOME		16:45-18:30 RECUPERO FUNZIONALE	16:45-18:30 NUOTO LIBERO	17:45-18:30 STEP Alessia	17:45-18:30 ATHLETIC WORKOUT Kekko		18:00-18:30 TRX	18:30-18:45 ADDOME									
17:30-19:15 RECUPERO FUNZIONALE	17:45-18:30 ACQUA TRAINING Kekko	19:15-19:45 STEP BASE Lappy	18:30-19:15 PANCAFIT Filippo		18:45-19:15 TONIFICAZIONE 19:15-19:30 GLUTEI	18:00-19:00 SPINNING Gianni	18:30-19:30 PILATES Lily	18:30-19:15 RECUPERO FUNZIONALE	18:30-19:15 NUOTO LIBERO	18:30-19:15 Fepty Tone Claudio	18:30-19:15 IPERCIRCUITO Fabio		18:45-19:15 TONIFICAZIONE 19:15-19:30 GLUTEI										
19:15-20:00 RECUPERO FUNZIONALE	18:30-19:15 ACQUA TRAINING Claudio	19:45-20:30 STEP MEDIO Lappy			19:30-19:45 TRX	19:00-20:00 SPINNING Gianni	19:30-20:30 PILATES Lily	19:15-20:00 RECUPERO FUNZIONALE	18:30-20:00 NUOTO LIBERO	19:15-20:00 FitBase Claudio			19:30-19:45 TRX	18:00-19:00 SPINNING Gianni									
20:00-21:00 NUOTO LIBERO								20:00-21:30 NUOTO LIBERO + CIRCUITO						19:45-20:00 ADDOME	19:00-20:00 SPINNING Gianni	19:00-20:00 YOGA Grit							

LEGENDA				
CAMPO GIOCHI	CORSI FITNESS	CORSO PER TUTTI	ACQUA TRAINING	ATHLETIC WORKOUT
FUNZIONALE	CORSI PERSONALIZZATI	RECUPERO FUNZIONALE	PREPARAZIONE ATLETICA	CORSI NUOTO

IN CASO DI MALTEMPO LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI SOSPENDERE LE LEZIONI PROGRAMMATE IN ESTERNO. INOLTRE, LA DIREZIONE, SI RISERVA IL DIRITTO DI ANNULLARE LE LEZIONI CON MENO DI 4 PERSONE PRENOTATE. GLI ORARI SARANNO IN VIGORE DAL 1/06 AL 3/07 E POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI.