

LUNEDÌ						
PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:45 NUOTO LIBERO				8:45 - 9:30 SCHIENA	Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
8:45 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00 - 10:00 NUOTO LIBERO			9:30 - 10:15 PANCAFIT		
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING	10:00 - 11:00 NUOTO LIBERO	9:00 - 9:45 PILATES			9:45 - 10:30 CIRCUITO RASSODANTE	
10:45 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 12:00 CAMPO GIOCHI	9:45 - 10:30 SCHIENA				
12:30 - 15:00 NUOTO LIBERO	12:00 - 13:15 NUOTO LIBERO	10:30 - 11:15 SCHIENA			Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
12:45 - 13:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO		11:15 - 11:45 TRX FUNZIONALE				
13:15 - 13:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO		12:45 - 13:30 PILATES				
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:00 - 14:45 NUOTO LIBERO				13:00 - 13:45 TABATA	13:00 - 13:45 SPINNING
15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA	14:45 - 15:15 CAMPO GIOCHI	15:00 - 15:55 CORPO LIBERO			Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
	15:15 - 16:00 NUOTO LIBERO	16:00 - 17:00 YOGA				
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO		17:00 - 17:30 TRX			Castello per allenamento funzionale.	
		17:30 - 17:45 ADDOME				
16:45 - 18:30 RECUPERO FUNZIONALE	16:45 - 18:30 NUOTO LIBERO	17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP			Parco attrezzato per circuiti.	
		18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP				
18:30 - 19:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO		18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP	18:00 - 18:45 PILATES		Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	
		18:30 - 18:45 ADDOME				
19:15 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	19:15 - 20:00 NUOTO LIBERO	18:45 - 19:15 TRX	18:45 - 19:30 PILATES			18:30 - 19:30 SPINNING
20:00 - 21:30 NUOTO LIBERO	20:00 - 21:30 NUOTO MASTER	19:30 - 19:45 GLUTEI/PUMP	19:30 - 20:15 AEROBICA		19:30 - 20:30 ATHLETIC WORKOUT	19:30 - 20:30 SPINNING
		20:00 - 20:30 STRETCHING	20:15 - 21:00 STEP			

MARTEDÌ						
PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:45 NUOTO LIBERO					Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
8:45 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00 - 10:00 NUOTO LIBERO	8:30 - 9:15 PILATES PRINCIPIANTI				
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO		9:15 - 10:00 CIRCUIT TRAINING			Castello per allenamento funzionale.	
10:45 - 12:00 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 12:00 CAMPO GIOCHI	10:00 - 11:00 YOGA		10:00 - 10:45 VISUAL TRAINING (in sala pesi)		
12:00 - 13:00 RECUPERO FUNZIONALE	12:00 - 13:15 NUOTO LIBERO	11:00 - 11:30 TRX			Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	
13:00 - 14:00 RECUPERO FUNZIONALE	13:00 - 14:00 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:00 TRX				
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:00 - 14:45 NUOTO LIBERO	13:00 - 13:15 ADDOME			Palestra funzionale all'aperto.	
15:15 - 16:00 CORSO NUOTO	14:45 - 15:15 CAMPO GIOCHI	13:15 - 13:30 GLUTEI		13:00 - 13:45 YOGA		13:00 - 13:45 HIPERCIRCUITO
	15:15 - 16:00 NUOTO LIBERO	13:30 - 13:45 ADDOME				
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO		15:30 - 16:00 LATIN DANCE				
16:45 - 17:30 NUOTO LIBERO	16:45 - 18:00 NUOTO LIBERO	16:00 - 16:30 GAB			Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
	18:00 - 18:45 ACQUA TRAINING	16:45 - 17:30 PILATES				
17:30 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	18:45 - 20:00 NUOTO LIBERO	17:30 - 17:45 ADDOME		17:45 - 18:30 GINNASTICA SCHIENA	Parco attrezzato per circuiti.	
		17:45 - 18:00 GLUTEI				
		18:00 - 18:30 TRX	18:30 - 19:15 PILATES	18:30 - 19:15 PANCAFIT		18:00 - 19:00 SPINNING
		18:30 - 19:15 ATHLETIC WORKOUT	19:30 - 20:15 ZUMBA	19:15 - 20:00 PANCAFIT		19:00 - 20:00 SPINNING
20:00 - 21:30 NUOTO LIBERO (SOLO SE MALTEMPO)	20:00 - 22:00 APERTURA SERALE	19:30 - 20:15 FITBOXE		20:15 - 21:00 GINNASTICA SCHIENA		

MERCOLEDÌ						
PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:45 NUOTO LIBERO				8:45 - 9:30 PANCAFIT	Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
8:45 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00 - 10:00 NUOTO LIBERO			9:30 - 10:15 SCHIENA		
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING	10:00 - 11:00 NUOTO LIBERO	8:45 - 9:30 SCHIENA				
10:45 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 12:00 CAMPO GIOCHI Nome istruttore	9:30 - 10:15 SCHIENA				
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO	12:00 - 13:15 NUOTO LIBERO	10:15 - 11:00 BALLI			Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	13:00 - 13:45 SPINNING
12:45 - 13:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO		11:00 - 11:30 TRX				
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:00 - 14:45 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:10 TRX				
15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA	14:45 - 15:15 CAMPO GIOCHI	13:10 - 14:00 CARDIOBOXE		12:45 - 13:30 PILATES DINAMIC	Castello per allenamento funzionale.	
	15:15 - 16:00 CORSO NUOTO	14:00 - 14:30 STEP BASE				
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO					Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	
16:45 - 18:30 RECUPERO FUNZIONALE	16:45 - 18:30 NUOTO LIBERO	16:30 - 17:00 STRETCHING				
18:30 - 19:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO		17:00 - 17:30 TRX			Palestra funzionale all'aperto.	
		17:30 - 17:45 ADDOME				
19:15 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	18:30 - 20:30 NUOTO LIBERO	17:45 - 18:00 GLUTEI	18:00 - 18:45 AEROBICA BASE			
		18:00 - 18:15 ADDOME	18:45 - 19:30 STEP BASE			
		18:15 - 18:30 GAMBE	19:30 - 20:15 BRUCIAGRASSI			
		18:30 - 19:15 TABATA				
20:00 - 21:30 NUOTO LIBERO		19:15 - 20:00 FITBOXE		20:00 - 20:15 ADDOME		19:00 - 20:00 SPINNING

RIMANI AGGIORNATO SULLE NOVITA', AGGIORNAMMETI ORARI, ULTIME NOTIZIE SU:

**FACEBOOK:
EDEN BENESSERE
SITO:
EDENBENESSERE.COM**

CONTATTI:

**TELEFONO:
0522.944244**

**MAIL:
INFO@
EDENBENESSERE.IT**

Orari di apertura e chiusura EDEN CAFE'

**Lunedì: 8:30-20:30
Martedì: 8:30-23:00
Mercoledì: 8:30-20:30
Giovedì: 8:30-20:30
Venerdì: 8:30-20:30
Sabato: 9:00-20:00
Domenica: 9:00-21:00**

GIOVEDÌ						
PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 9:00 NUOTO LIBERO					Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
9:00 - 10:00 REC. FUNZIONALE	9:00 - 10:00 NUOTO LIBERO					
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING		9:00 - 9:45 BRUCIAGRASSI			Castello per allenamento funzionale.	
10:45 - 12:00 REC. FUNZIONALE	11:00 - 12:00 CAMPO GIOCHI	10:00 - 11:00 YOGA				
12:00 - 13:00 REC. FUNZIONALE	12:00 - 13:00 NUOTO LIBERO	11:00 - 11:30 TRX		10:45 - 11:30 PANCAFIT		
13:00 - 14:00 REC. FUNZIONALE	13:00 - 14:00 NUOTO LIBERO				Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	13:00 - 13:45 SPINNING
14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE	14:00 - 14:45 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:00 GLUTEI				
15:15 - 16:00 CORSO DI NUOTO	14:45 - 15:15 CAMPO GIOCHI	13:15 - 13:30 TRX		13:00 - 13:45 PILATES	Castello per allenamento funzionale.	
	15:15 - 16:00 NUOTO LIBERO					
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING		16:30 - 17:30 YOGA			Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	
16:45 - 18:30 REC. FUNZIONALE	16:45 - 17:45 NUOTO LIBERO	17:30 - 17:45 ADDOME		15:45 - 16:30 POSTURALE		Palestra funzionale all'aperto.
		17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP				
		18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP				
		18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP	18:00 - 18:45 PILATES			
18:30 - 19:15 ACQUA TRAINING		18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT	18:45 - 19:30 PILATES	18:30 - 19:15 PANCAFIT		18:00 - 19:00 SPINNING
19:15 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	19:15 - 20:00 NUOTO LIBERO	19:30 - 19:45 GLUTEI/PUMP	19:30 - 20:15 AEROBICA			19:00 - 20:00 SPINNING
20:00 - 21:30 NUOTO LIBERO	20:00 - 21:30 NUOTO MASTER	20:00 - 20:15 ADDOME	20:15 - 21:00 STEP			

VENERDÌ						
PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 9:00 NUOTO LIBERO					Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
9:00 - 10:00 REC. FUNZIONALE	9:00 - 10:00 NUOTO LIBERO	9:00 - 9:45 PILATES		8:45 - 9:30 PANCAFIT		
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING		9:45 - 10:30 SCHIENA			Castello per allenamento funzionale.	
10:45 - 12:00 REC. FUNZIONALE	11:00 - 12:00 CAMPO GIOCHI	10:30 - 11:15 SCHIENA		9:45 - 10:30 PILATES PRINCIPIANTI		
12:00 - 12:45 NUOTO LIBERO	12:00 - 14:00 NUOTO LIBERO	11:15 - 11:45 TRX			Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	
12:45 - 13:45 ACQUA TRAINING						
14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE	14:00 - 14:45 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:30 STEP			Palestra funzionale all'aperto.	
15:15 - 16:00 CORSO DI NUOTO	14:45 - 15:15 CAMPO GIOCHI	13:30 - 14:00 TONIFICAZIONE		13:00 - 13:45 POSTURA		13:00 - 13:45 HIPERCIRCUITO
	15:15 - 16:00 NUOTO LIBERO	14:00 - 14:45 STEP				
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING		14:45 - 15:45 SBARRA				
16:45 - 18:30 REC. FUNZIONALE	16:45 - 18:30 NUOTO LIBERO	15:45 - 16:30 BRUCIAGRASSI			Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
18:30 - 19:15 REC. FUNZIONALE	18:30 - 19:15 NUOTO LIBERO	17:00 - 17:30 TRX				
19:15 - 20:00 REC. FUNZIONALE	19:15 - 20:30 NUOTO LIBERO	17:30 - 17:45 ADDOME	18:15 - 19:00 STEP		Castello per allenamento funzionale.	
		17:45 - 18:00 GLUTEI				
20:00 - 21:30 NUOTO LIBERO		18:00 - 18:30 TRX	19:00 - 20:00 YOGA		Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	18:00 - 19:00 SPINNING
		18:30 - 18:45 ADDOME				
		18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT	19:30 - 20:15 FITBOXE		Palestra funzionale all'aperto.	19:00 - 20:00 SPINNING

SABATO						
PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
9:00 - 10:30 NUOTO LIBERO					Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
10:30 - 11:30 REC. FUNZIONALE	9:15 - 12:30 NUOTO LIBERO	10:30 - 11:00 TRX				
11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE		11:00 - 11:15 ADDOME			Castello per allenamento funzionale.	
12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO	12:30 - 14:00 NUOTO MASTER					
13:30 - 14:15 REC. FUNZIONALE	14:00 - 15:15 NUOTO LIBERO				Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	14:30 - 15:30 SPINNING
14:15 - 15:15 REC. FUNZIONALE		14:45 - 15:15 TRX	14:30 - 15:15 PILATES			
15:15 - 16:00 ACQUA TRAINING		15:15 - 16:00 ZUMBA		15:15 - 16:00 PANCAFIT		
	16:00 - 20:00 NUOTO LIBERO	16:15 - 17:15 FITNESS				

DOMENICA						
PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
9:00 - 12:00 NUOTO LIBERO					Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
	12:00 - 12:45 ACQUA TRAINING	10:00 - 10:30 TRX	10:30 - 11:00 TRX			
		12:45 - 16:00 NUOTO LIBERO	11:00 - 11:45 BRUCIAGRASSI		Castello per allenamento funzionale.	11:00 - 11:45 SPINNING
		16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING				
		16:45 - 20:00 NUOTO LIBERO			Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	

Orari di apertura e chiusura Eden:

**Lunedì: 6:30-22:00
Martedì: 6:30-22:00
Mercoledì: 6:30-22:00
Giovedì: 6:30-22:00
Venerdì: 6:30-22:00
Sabato: 9:00-19:00
Domenica: 9:00-19:00**

Orari di apertura e chiusura Piscina Esterna Eden:

**Lunedì: 9:00-20:00
Martedì: 9:00-22:00
Mercoledì: 9:00-20:30
Giovedì: 9:00-20:00
Venerdì: 9:00-20:30
Sabato: 9:00-20:00
Domenica: 9:00-20:00**

La direzione si riserva il diritto di sospendere le lezioni con meno di 4 persone prenotate.