

ORARI IN VIGORE DAL 02.07.2018

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 Rita	Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
8:45 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00 - 9:45 CORSI NUOTO			9:30 - 10:15 PANCAFIT Rita		
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING Annalisa	9:45 - 11:00 NUOTO LIBERO	9:00 - 9:45 PILATES				
10:45 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 12:00 CAMPO GIOCHI	9:45 - 10:30 SCHIENA Luca				
12:30 - 15:00 NUOTO LIBERO	12:00 - 13:15 NUOTO LIBERO	10:30 - 11:15 SCHIENA Luca			Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
12:45 - 13:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio		11:15 - 11:45 TRX FUNZIONALE				
13:15 - 13:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio		12:45 - 13:30 PILATES				
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:00 - 14:45 NUOTO LIBERO				13:00 - 13:45 TABATA Mattia	13:00 - 13:45 SPINNING Gianni
15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA	14:45 - 15:15 CAMPO GIOCHI	15:00 - 15:55 CORPO LIBERO Julian				
	15:15 - 16:00 NUOTO LIBERO	16:00 - 17:00 YOGA Gritt				
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Alessia		17:00 - 17:30 TRX 17:30 - 17:45 ADDOME			Castello per allenamento funzionale.	
16:45 - 18:30 RECUPERO FUNZIONALE	16:45 - 18:30 NUOTO LIBERO	17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP/Alessia 18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP/Alessia 18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP/Alessia			Parco attrezzato per circuiti.	
18:30 - 19:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio		18:30 - 18:45 ADDOME (Kekko)			Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	
19:15 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	19:15 - 20:00 NUOTO LIBERO	18:45 - 19:15 TRX (Kekko) 19:15 - 19:30 ADDOME (Kekko)	18:30 - 19:30 PILATES		Palestra funzionale all'aperto.	
20:00 - 21:30 NUOTO LIBERO	20:00 - 21:30 NUOTO MASTER	19:30 - 19:45 GLUTEI (Claudio) 19:45 - 20:00 BRACCIA (Claudio)	19:30 - 20:15 AEROBICA Alessia		19:30 - 20:30 ATHLETIC WORKOUT Kekko	19:30 - 20:30 SPINNING Anna
		20:15 - 21:00 STEP Claudio				

MARTEDÌ						
PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:45 NUOTO LIBERO						
8:45 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00 - 10:00 NUOTO LIBERO	8:30 - 9:15 PILATES PRINCIPIANTI Anna			Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Anna		9:15 - 10:00 CIRCUIT TRAINING Anna		9:00 - 10:00 DANZA POLINESIANA Lucrezia	Castello per allenamento funzionale.	
10:45 - 12:00 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 12:00 CAMPO GIOCHI	10:00 - 11:00 YOGA Gritt		10:00 - 10:45 VISUAL TRAINING (in sala pesi) Riccardo	Parco attrezzato per circuiti.	
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			Palestra funzionale all'aperto.	
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:00 - 14:45 NUOTO LIBERO	13:00 - 13:15 ADDOME				
15:15 - 16:00 CORSO NUOTO	14:45 - 15:15 CAMPO GIOCHI	13:15 - 13:30 GLUTEI		12:50 - 13:50 YOGA Gritt	13:00 - 13:45 HIPERCIRCUITO Fabio	13:00 - 13:45 SPINNING Gianni
	15:15 - 16:00 NUOTO LIBERO	13:30 - 13:45 ADDOME				
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio		15:30 - 16:00 LATIN DANCE Julian				
16:45 - 17:30 NUOTO LIBERO	16:45 - 18:00 NUOTO LIBERO	16:00 - 16:30 GAB Julian			Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
17:30 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	18:00 - 18:45 ACQUA TRAINING Claudio	16:45 - 17:30 PILATES Anna 17:30 - 17:45 ADDOME 17:45 - 18:00 GLUTEI 18:00 - 18:30 TRX 18:30 - 19:15 ATHLETIC WORKOUT Kekko 19:15 - 19:30 ADDOME Claudio		17:45 - 18:30 GINNASTICA SCHIENA Rita	Castello per allenamento funzionale.	
	18:45 - 20:00 NUOTO LIBERO	18:30 - 19:15 PILATES Anna 19:30 - 20:15 ZUMBA Anna		18:30 - 19:15 PANCAFIT Rita	Parco attrezzato per circuiti.	
20:00 - 21:30 NUOTO LIBERO (SOLO SE MALTEMPO)	20:00 - 22:00 APERTURA SERALE	19:30 - 20:15 FITBOXE Claudio		20:15 - 21:00 GINNASTICA SCHIENA Rita	Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	18:30 - 19:30 SPINNING Gianni

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 Rita		
8:45 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE	9:00 - 9:45 CORSI NUOTO			9:30 - 10:15 SCHIENA Rita		
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING Robby	9:45 - 11:00 NUOTO LIBERO	8:45 - 9:30 SCHIENA Luca				
10:45 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 12:00 CAMPO GIOCHI	9:30 - 10:15 SCHIENA Luca				
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO	12:00 - 13:15 NUOTO LIBERO	10:15 - 11:00 BALLI Anna			Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
12:45 - 13:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Julian		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 Nazzaro		12:45 - 13:30 PILATES DYNAMIC Anna	Castello per allenamento funzionale.	
	15:15 - 16:00 CORSO NUOTO	14:00 - 14:30 STEP BASE Julian			Parco attrezzato per circuiti.	
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio					Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	
16:45 - 18:30 RECUPERO FUNZIONALE	16:45 - 18:30 NUOTO LIBERO	16:30 - 17:00 STRETCHING			Palestra funzionale all'aperto.	
18:30 - 19:15 ACQUA TRAINING ALL'APERTO Claudio		17:00 - 17:30 TRX 17:30 - 17:45 ADDOME 17:45 - 18:00 GLUTEI 18:00 - 18:15 ADDOME 18:15 - 18:30 GAMBE 18:30 - 19:15 TABATA Kekko 19:15 - 20:00 FITBOXE Kekko		18:00 - 18:45 AEROBICA BASE Alessia 18:45 - 19:30 STEP BASE Alessia 19:30 - 20:15 BRUCIAGRASSI Claudio		
19:15 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	18:30 - 20:30 NUOTO LIBERO	19:00 - 20:00 YOGA Gritt				
20:00 - 21:30 NUOTO LIBERO		20:00 - 20:15 ADDOME Kekko				19:00 - 20:00 SPINNING Anna

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

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

SABATO						
PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
9:00 - 10:30 NUOTO LIBERO						
10:30 - 11:30 REC. FUNZIONALE	9:15 - 12:30 NUOTO LIBERO	10:30 - 11:00 TRX			Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza.	
11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE		11:00 - 11:15 ADDOME				
12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO	12:30 - 14:00 NUOTO MASTER				Castello per allenamento funzionale.	
13:30 - 14:15 REC. FUNZIONALE	14:00 - 15:15 NUOTO LIBERO	14:45 - 15:15 TRX			Parco attrezzato per circuiti.	
14:15 - 15:15 REC. FUNZIONALE					Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	14:00 - 15:00 SPINNING Gianni
15:15 - 16:00 ACQUA TRAINING					Palestra funzionale all'aperto.	
	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			Castello per allenamento funzionale.	
	12:45 - 16:00 NUOTO LIBERO	11:00 - 11:45 BRUCIAGRASSI			Parco attrezzato per circuiti.	
	16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING				Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba.	
	16:45 - 20:00 NUOTO LIBERO				Palestra funzionale all'aperto.	

**RIMANI AGGIORNATO
SULLE NOVITA',
AGGIORNAMNETI
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
Domenica: 9:00-21:00**

**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.**