

LUNEDÌ					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:00 NUOTO LIBERO + REC.FUNZ.			8:45 - 9:30 SCHIENA Rita		
8:00 - 8:45 CORSO NUOTO			9:30 - 10:15 PANCAFIT Rita		
8:45 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE +Nuoto Fifi	9:30 - 10:15 SCHIENA Luca	9:00 - 9:45 PILATES Anna			
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING Anna	10:15 - 11:00 SCHIENA Luca			-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA	
10:45 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00-11:30 TRX FUNZIONALE Mattia	11:00-11:45 PILATES in GRAVIDANZA Anna		-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE	
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:00 TRX Mattia	12:45 - 13:30 PILATES Anna		-PARCO ATTREZZATO PER CIRCUITI	13:00 - 13:45 SPINNING Silvia
13:00 - 13:45 ACQUA TRAINING Claudio	13:00 - 13:45 TABATA 13:45 - 14:00 TRX			-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA, GHIAIA, ERBA	
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:30 - 14:45 ADDOME 14:45 - 15:00 GLUTEI			-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO	
15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA Luca		15:00 - 16:00 CORPO LIBERO Julian			
15:45 - 16:30 CORSO NUOTO	17:00 - 17:30 TRX 17:30 - 17:45 ADDOME	16:00 - 17:00 YOGA Grit			
16:30 - 18:00 RECUPERO FUNZIONALE	17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP 18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP	17:15 - 18:00 Glam Dance Cecilia		19:30 - 20:30 SPARTAN TRAINING	
18:00 - 18:45 ACQUA TRAINING Claudio	18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP 18:30 - 18:45 ADDOME	18:00-18:45 PILATES Cecilia			
18:45 - 19:30 ACQUA TRAINING Alessia	18:45 - 19:15 TRX 19:15 - 19:30 ADDOME	18:45-19:30 PILATES Cecilia			18:30 - 19:30 SPINNING Anna Savi
19:30 - 20:15 CORSO NUOTO	19:30-20:15 Total Body Workout Claudio	19:35-20:20 Aerobica Alessia			19:30 - 20:30 SPINNING Anna Savi
20:15 - 21:15 NUOTO MASTER	20:15-21:15 Kick Boxing Training Nazzaro	20:20-21:05 STEP Claudio			

MARTEDÌ					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:15 NUOTO LIBERO					
8:15 - 9:00 CORSO NUOTO		8:30 - 9:15 PILATES PRINCIP. Anna		-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA	
9:00 - 9:45 CORSO NUOTO	9:15 - 10:00 CIRCUIT TRAINING Anna			-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE	
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING Annalisa	10:30 - 11:00 TRX Mattia	10:00 - 11:00 YOGA Grit		-PARCO ATTREZZATO PER CIRCUITI	
10:45 - 11:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 11:15 ADDOME Mattia			-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA, GHIAIA, ERBA	
11:30 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:15 - 11:30 GLUTEI Mattia			-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO	
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:00 TRX Davide				
13:15 - 14:00 NUOTO LIBERO	13:00 - 13:15 ADDOME Davide	12:50 - 13:50 YOGA Grit	13:00 - 13:45 PANCAFIT Filippo	13:00 - 13:45 IPERCIRCUITO Fabio	13:00 - 13:45 SPINNING Claudio
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	13:15 - 13:30 GLUTEI Da vide				
15:00 - 15:45 RECUPERO FUNZIONALE	13:30 - 13:45 ADDOME Davide	15:30 - 16:00 LATIN DANCE Julian		-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA	
15:45 - 16:30 ACQUA TRAINING Kekka	14:30 - 15:30 KICK BOXING (13-17 anni) Nazzaro	16:00 - 16:45 GAB Julian		-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE	
16:30 - 18:00 NUOTO RAGAZZI	16:30 - 17:30 KICK BOXING (7-12 anni) Nazzaro	16:45 - 17:30 PILATES Anna		-PARCO ATTREZZATO PER CIRCUITI	18:15 - 19:15 SPINNING Gianni
18:00 - 18:45 RECUPERO FUNZIONALE	17:30 - 17:45 ADDOME 17:45 - 18:00 GLUTEI	17:45 - 18:30 GINNASTICA SCHIENA Rita	17:30 - 18:30 TEATRO RAGAZZI Annalisa	-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA, GHIAIA, ERBA	19:30 - 21:00 CICLISTI Gianni
18:45 - 19:30 RECUPERO FUNZIONALE	18:00 - 18:30 TRX 18:30 - 19:15 ATHLETIC WORKOUT	18:45 - 19:30 ZUMBA Anna	18:30 - 19:15 PANCAFIT Rita	-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO	
19:30 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	19:15 - 19:30 Gambe 19:30 - 19:45 Braccia	19:30 - 20:15 PILATES Anna	19:15 - 20:00 PANCAFIT Giulia		
20:00 - 20:45 CORSO NUOTO	19:45 - 20:00 Addome 20:00 - 20:45 FITBOXE	20:45 - 22:15 TEATRO ADULTI Annalisa	20:15 - 21:00 GINNASTICA SCHIENA Rita		

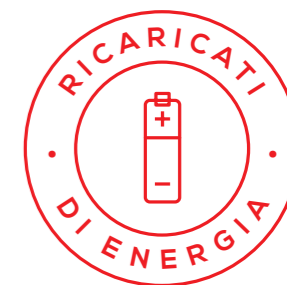
MERCOLEDÌ					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:15 NUOTO LIBERO			8:45 - 9:30 PANCAFIT Rita		
8:15 - 9:00 CORSO NUOTO			9:30 - 10:15 SCHIENA Rita		
9:00 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE +Nuoto Fifi	8:45 - 9:30 SCHIENA Luca				
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING Robby	9:30 - 10:15 SCHIENA Luca	9:30 - 10:15 BALLI IMBRANATI Anna			
10:45 - 11:30 RECUPERO FUNZIONALE	10:30-11:00 TRX Mattia	10:15 - 11:00 BALLI AVANZATI Anna			
11:30 - 12:15 RECUPERO FUNZIONALE					
12:15 - 13:15 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:10 TRX MATTIA			-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA	13:00 - 13:45 SPINNING Silvia
13:00 - 13:45 ACQUA TRAINING Claudio	13:10 - 14:10 Kick Boxing Training Nazzaro	12:45 - 13:30 BRUCIAGRASSI Julian	12:45 - 13:30 WBS Annalisa	-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE	
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE		13:30 - 14:00 GAB Julian		-PARCO ATTREZZATO PER CIRCUITI	
15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA Luca		14:00 - 14:30 STEP BASE Julian		-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA, GHIAIA, ERBA	
15:45 - 16:45 NUOTO LIBERO (una corsia)	16:30 - 17:15 Karate Iuri			-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO	
16:45 - 17:30 NUOTO RAGAZZI	17:30-17:45 ADDOME				
17:30 - 18:30 NUOTO RAGAZZI	17:45 - 18:00 GLUTEI 18:00 - 18:15 GAMBE/PUMP 18:15 - 18:30 GLUTEI/PUMP	17:15 - 18:00 Dynamic Postural Alessia	18:00-18:45 AEROBICA BASE Alessia		
18:30 - 19:15 ACQUA GYM Julian	18:30 - 19:15 TABATA Claudio	18:45-19:30 STEP BASE Alessia	18:15 - 19:00 WBS Grit		
19:15 - 20:15 RECUPERO FUNZIONALE	19:30 - 20:00 STRETCHING 20:00 - 20:30 TRX	19:30 - 20:15 BRUCIAGRASSI Julian			19:30 - 20:30 SPINNING Anna Savi
20:15 - 21:30 NUOTO LIBERO		20:15 - 21:00 STEP Julian			

GIOVEDÌ					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8:00 NUOTO LIBERO + REC. FUNZIONALE					
8:00 - 8:45 CORSO NUOTO					
8:45 - 10:00 REC. FUNZIONALE	9:00 - 9:45 BRUCIAGRASSI Simona		9:00 - 9:45 WBS Grit		
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING Simona	10:30 - 11:00 TRX Davide	10:00 - 11:00 YOGA Grit	10:45 - 11:30 PANCAFIT Filippo		
10:45 - 12:30 REC. FUNZIONALE					
12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:00 GLUTEI 13:00 - 13:15 ADDOME			-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA	13:00 - 13:45 SPINNING Ketty
13:30 - 14:00 REC. FUNZIONALE	13:15 - 13:30 TRX	13:00 - 13:45 PILATES Cecilia	13:00 - 13:45 WBS Grit	-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE	
14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE	16:00 - 16:45 E-CROSS Paulo			-PARCO ATTREZZATO PER CIRCUITI	
15:00 - 15:45 REC. FUNZIONALE	16:45 - 17:30 CIRCO ACROBALANCE Anna e Paulo	15:00-15:45 PILATES in GRAVIDANZA Anna		-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA, GHIAIA, ERBA	
15:45 - 16:30 CORSO NUOTO	17:30 - 17:45 ADDOME	15:45 - 16:30 POSTURALE Filippo	16:30 - 17:15 LA FABBRICA DELLE CAPRIOLE 2/4 anni	-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO	
16:30 - 18:15 REC. FUNZIONALE	17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP 18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP	16:30 - 17:30 YOGA Grit	17:15 - 18:00 LA FABBRICA DELLE CAPRIOLE 5/6 anni		
18:15 - 19:00 ACQUA TRAINING Annalisa	18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP 18:30 - 18:45 ADDOME	18:00-18:45 PILATES Grit			
19:00 - 19:45 ACQUA TRAINING Claudio	18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT Mattia	18:45-19:30 PILATES Cecilia	18:30 - 19:15 PANCAFIT Filippo		18:15 - 19:15 SPINNING Gianni
19:45 - 20:30 CORSO NUOTO	19:30-20:15 Total Body Workout Cecilia	19:30-20:15 AEROBICA Alessia	19:15-20:00 WBS Annalisa		19:30 - 21:00 CICLISTI Gianni
20:30 - 21:30 NUOTO MASTER	20:15-21:15 Kick Boxing Training Nazzaro	20:15 - 21:00 STEP Alessia			

VENERDÌ					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 7:00 - 8:15 NUOTO LIBERO					
8:15 - 9:00 CORSO NUOTO	9:00-9:45 SCHIENA Luca			-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA	
9:00 - 9:45 CORSO NUOTO	9:45 - 10:30 SCHIENA Luca	9:00 - 9:45 PILATES Annalisa	8:45 - 9:30 PANCAFIT Rita	-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE	
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING Alessia		9:45 - 10:30 PILATES PRINCIPIANTI Annalisa		-PARCO ATTREZZATO PER CIRCUITI	
10:45 - 11:30 REC. FUNZIONALE	10:30 - 11:00 TRX	10:30 - 11:15 Corpo Libero Julian	10:45 - 11:30 WBS Annalisa	-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA, GHIAIA, ERBA	
11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE	11:00 - 11:15 ADDOME 11:15 - 11:30 GLUTEI			-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO	
12:30 - 13:00 NUOTO LIBERO	13:00 - 14:00 Kick Boxing Training Nazzaro	12:45 - 13:30 STEP Julian			
13:00 - 13:45 ACQUA TRAINING Alessia		13:30 - 14:00 TONIFICAZIONE Julian	13:00 - 13:45 POSTURA Rita	13:00 - 13:45 IPERCIRCUITO Fabio	
13:45 - 15:00 REC. FUNZIONALE		14:00 - 14:45 STEP Julian			
15:00 - 15:45 REC. FUNZIONALE		14:45 - 15:45 SBARRA Julian			
15:45 - 16:30 ACQUA TRAINING Kekka		15:45 - 16:30 BRUCIAGRASSI Julian		-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA	
16:30 - 18:00 NUOTO RAGAZZI	17:00 - 17:30 TRX 17:30 - 17:45 ADDOME	17:15 - 18:15 Karate Iuri		-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE	
18:00 - 18:45 REC. FUNZIONALE	17:45 - 18:00 GLUTEI 18:00 - 18:30 TRX	18:15 - 19:00 STEP Alessia		-PARCO ATTREZZATO PER CIRCUITI	
18:45 - 19:30 REC. FUNZIONALE	18:30 - 18:45 ADDOME	19:00 - 20:00 YOGA Grit		-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA, GHIAIA, ERBA	
19:30 - 20:00 REC. FUNZIONALE	18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT 19:30 - 20:15 FITBOXE			-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO	18:15 - 19:15 SPINNING Gianni
20:00 - 20:45 CORSO NUOTO					19:30 - 20:30 SPINNING Gianni

SABATO					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
9:00 - 9:45 0/3ANNI					
9:45 - 10:30 0/3ANNI					
10:30 - 11:30 REC. FUNZIONALE	10:30 - 11:00 TRX				
11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE	11:00 - 11:15 ADDOME			-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA	
12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO				-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE	
13:45 - 14:30 NUOTO IN GRAVIDANZA				-PARCO ATTREZZATO PER CIRCUITI	
14:30 - 15:15 REC. FUNZIONALE	14:45-15:15 TRX	14:30 - 15:15 PILATES Annalisa		-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA, GHIAIA, ERBA	14:00 - 15:00 SPINNING Gianni
15:15 - 16:00 ACQUA TRAINING		15:15 - 16:00 ZUMBA Annalisa	15:15 - 16:00 PANCAFIT Giulia	-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO	
16:00 - 18:30 NUOTO LIBERO	16:15 - 17:15 FITNESS				

DOMENICA					
PISCINA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
9:00 - 10:00 NUOTO LIBERO					
10:00 - 11:00 NUOTO LIBERO	10:00 - 10:30 TRX 10:30 - 11:00 TRX				
11:00 - 12:00 NUOTO LIBERO	11:00 - 11:45 BRUCIAGRASSI				11:00 - 12:00 SPINNING
12:00 - 12:45 ACQUA TRAINING					



Orari di apertura e chiusura Eden :

Lunedì 6:30-22:30  
Martedì 6:30-22:30  
Mercoledì 6:30-22:30  
Giovedì 6:30-22:30  
Venerdì 6:30-22:30  
Sabato 9:00-18:00  
Domenica 9:00-14:00

**LEGENDA**

CORSI PER RAGAZZI

FUNZIONALE

CORSI INTENSI (BUONA PREPARAZIONE ATLETICA)

CORSI PERSONALIZZATI (FUORI ABBONAMENTO)

CORSO DI ATTIVAZIONE (PREPARAZIONE ATLETICA BASSA)

ATTIVITÀ IN ACQUA

ALLENAMENTO IN SCARICO

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI SOSPENDERE LE LEZIONI CON MENO DI 4 PERSONE PRENOTATE.