

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				
10:45 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 11:30 TRX FUNZIONALE Mattia	11:00 - 11:45 PILATES in GRAVIDANZA Anna			
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO	12:45 - 13:15 TRX Mattia	12:45 - 13:30 PILATES Anna			
13:00 - 13:45 ACQUA TRAINING Claudio	13:15 - 13:45 TABATA 13:45 - 14:00 TRX				13:00 - 13:45 SPINNING
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	14:30 - 14:45 ADDOME 14:45 - 15:00 GLUTEI				
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 17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP	16:00 - 17:00 YOGA Grit			
16:30 - 18:00 RECUPERO FUNZIONALE	18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP 18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP 18:30 - 18:45 ADDOME	17:15 - 18:00 Glam Dance Cecilia		19:30 - 20:30 SPARTAN TRAINING	
18:00 - 18:45 ACQUA TRAINING Claudio	18:45 - 19:15 TRX 19:15 - 19:30 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			
9:00 - 9:45 CORSO NUOTO	9:15 - 10:00 CIRCUIT TRAINING Anna				
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING Annalisa	10:30 - 11:00 TRX Mattia	10:00 - 11:00 YOGA Grit	10:00 - 11:00 POSTURA DINAMICA Tumiati Riccardo		
10:45 - 11:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 11:15 ADDOME Mattia				
11:30 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:15 - 11:30 GLUTEI Mattia				
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
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 - 16:15 LATIN DANCE Julian			
15:45 - 16:30 ACQUA TRAINING Kekka	14:30 - 15:30 KICK BOXING (13-17 anni) Nazzaro	16:15 - 16:45 GAB Julian			
16:30 - 18:00 NUOTO RAGAZZI	16:30 - 17:30 KICK BOXING (7-12 anni) Nazzaro	16:45 - 17:30 PILATES Anna			
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		18:15 - 19:15 SPINNING 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		19:30 - 21:00 CICLISTI Gianni
19:30 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	19:30 - 19:45 Braccia 19:45 - 20:00 Addome 20:00 - 20:45 FITBOXE	19:30 - 20:15 PILATES Anna	19:15 - 20:00 PANCAFIT Giulia		
20:00 - 20:45 CORSO NUOTO		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				
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		
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE		13:30 - 14:00 ADDOME Julian			
15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA Luca					
15:45 - 16:45 NUOTO LIBERO (una corsia)	16:30 - 17:15 KARATE Turi				
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 18:30 - 19:15 TABATA Claudio	17:15 - 18:00 Dynamic Stretch Alessia	18:00 - 18:45 AEROBICA BASE Alessia	18:15 - 19:00 WBS Grit	19:00 - 20:00 SPARTAN TRAINING
18:30 - 19:15 ACQUA GYM Julian	19:30 - 20:00 STRETCHING 20:00 - 20:30 TRX	18:45 - 19:30 STEP BASE Alessia			
19:15 - 20:15 RECUPERO FUNZIONALE		19:30 - 20:15 BRUCIAGRASSI Julian			
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				
13:30 - 14:00 REC. FUNZIONALE	13:15 - 13:30 TRX	13:00 - 13:45 PILATES Cecilia			13:00 - 13:45 SPINNING
14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE	16:00 - 16:45 E-CROSS Paulo				
15:00 - 15:45 REC. FUNZIONALE	16:45 - 17:30 CIRCO ACROBALANCE Anna e Paulo	15:00 - 15:45 PILATES in GRAVIDANZA Anna	15:45 - 16:30 WBS Annalisa		
15:45 - 16:30 CORSO FIFONI	17:30 - 17:45 ADDOME	15:45 - 16:30 POSTURALE Filippo	16:30 - 17:15 LA FABBRICA DELLE CAPRIOLE		
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		
18:15 - 19:00 ACQUA TRAINING Claudio	18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP 18:30 - 18:45 ADDOME	18:00 - 18:45 PILATES Grit			
19:00 - 19:45 ACQUA TRAINING Kekka	18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT	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				
9:00 - 9:45 CORSO NUOTO	9:45 - 10:30 SCHIENA Luca	9:00 - 9:45 PILATES Annalisa	8:45 - 9:30 PANCAFIT Rita		
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING Alessia		9:45 - 10:30 PILATES PRINCIPANTI Annalisa			
10:45 - 11:30 REC. FUNZIONALE	10:30 - 11:00 TRX	10:30 - 11:15 Corpo Libero Julian	10:45 - 11:30 WBS Annalisa		
11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE	11:00 - 11:15 ADDOME 11:15 - 11:30 GLUTEI				
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO	13:00 - 14:00 Kick Boxing Training Nazzaro	12:45 - 13:30 STEP Julian			
13:15 - 14:00 NUOTO LIBERO	14:00 - 14:15 TRX	13:30 - 14:00 TONIFICAZIONE Julian	13:00 - 13:45 POSTURA Rita	13:00 - 13:45 IPERCIRCUITO Fabio	
14:00 - 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	17:00 - 17:30 TRX 17:30 - 17:45 ADDOME	15:45 - 16:30 BRUCIAGRASSI Julian			
16:30 - 18:00 NUOTO RAGAZZI	17:45 - 18:00 GLUTEI 18:00 - 18:30 TRX	17:15 - 18:15 KARATE Turi			
18:00 - 18:45 REC. FUNZIONALE		18:15 - 19:00 STEP Alessia	18:00 - 18:45 WBS Grit		
18:45 - 19:30 REC. FUNZIONALE	18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT	19:00 - 20:00 YOGA Grit			
19:30 - 20:00 REC. FUNZIONALE	18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT 19:30 - 20:15 FITBOXE				18:15 - 19:15 SPINNING Gianni
20:00 - 20:45 CORSO NUOTO				19:00 - 20:00 SPARTAN TRAINING	

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				
12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO					
13:45 - 14:30 NUOTO IN GRAVIDANZA					
14:30 - 15:15 REC. FUNZIONALE	14:45 - 15:15 TRX	14:30 - 15:15 PILATES Annalisa			14:00 - 15:00 SPINNING Gianni
15:15 - 16:00 ACQUA TRAINING		15:15 - 16:00 ZUMBA Annalisa	15:15 - 16:00 PANCAFIT Giulia		
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.	