

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		9:00 - 9:45 PILATES Anna			
	9:30 - 10:15 SCHIENA Luca				
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 - 13:00 TRX Mattia	12:45 - 13:30 PILATES Anna			
13:00 - 13:45 ACQUA TRAINING Claudio	13:00 - 13:45 Les Mills Grit Mattia				
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE					
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	18:45-19:30 PILATES Cecilia			18:30 - 19:30 SPINNING Anna Savi
19:30 - 20:15 CORSO NUOTO	19:30-20:00 Les Mills Grit 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 SPORTRILATES 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			
10:45 - 11:30 RECUPERO FUNZIONALE	11:00 - 11:15 ADDOME Mattia				
11:30 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE					
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		15:30 - 16:00 LATIN DANCE Julian			
15:45 - 16:30 ACQUA TRAINING Kekka	14:30 - 15:30 KICK BOXING (13-17 anni) Nazzaro	16:00 - 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		19:15 - 20:15 Spinning Gianni
19:30 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	19:15 - 19:30 Gambe 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			11:00 - 11:45 WBS Funz. Annalisa		
12:15 - 13:15 NUOTO LIBERO					
13:00 - 13:45 ACQUA TRAINING Claudio	13:10 - 14:10 Kick Boxing Training Nazzaro	12:45 - 13:30 BRUCIAGRASSI Julian			
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE		13:30 - 14:00 GAB Julian			
15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA Luca		14:00 - 14:30 STEP BASE Julian			
15:45 - 16:45 NUOTO LIBERO (una corsia)	16:30 - 17:15 Karate Iuri				
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	18:15 - 19:00 WBS Grit	19:00 - 20:00 SPARTAN TRAINING
18:30 - 19:15 ACQUA GYM Julian	18:30 - 19:15 Les Mills Grit Claudio	18:45-19:30 STEP BASE Alessia			
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 ADDOME				
13:30 - 14:00 REC. FUNZIONALE	13:00 - 13:30 Les Mills Grit Mattia	13:00 - 13:45 PILATES Cecilia	13:00 - 13:45 WBS Grit		13:00 - 13:45 SPINNING Ketty
14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE					
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 CORSO NUOTO	17:30 - 17:45 ADDOME	15:45 - 16:30 POSTURALE Filippo	15:45 - 16:30 WBS Annalisa		
16:30 - 18:15 REC. FUNZIONALE	17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP 18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP	16:30 - 17:30 YOGA Grit			
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 Les Mills Grit 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		19:15 - 20:15 Spinning 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 PRINCIPIANTI Annalisa			
10:45 - 11:30 REC. FUNZIONALE	10:30 - 11:00 TRX	10:30 - 11:15 Corpo Libero Julian	11:00 - 11:45 WBS Annalisa		
11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE	11:00 - 11:15 ADDOME				
12:30 - 13:00 NUOTO LIBERO	13:00 - 14:00 Kick Boxing Training Nazzaro	13:00 - 13:45 Tonificazione Julian			
13:00 - 13:45 ACQUA TRAINING Alessia			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			
16:30 - 18:00 NUOTO RAGAZZI	17:00 - 17:30 TRX 17:30 - 17:45 ADDOME	17:15 - 18:15 Karate Iuri			
18:00 - 18:45 REC. FUNZIONALE	17:45 - 18:00 GLUTEI 18:00 - 18:30 TRX	18:15 - 19:00 STEP Alessia			
18:45 - 19:30 REC. FUNZIONALE	18:30 - 18:45 ADDOME	19:00 - 20:00 YOGA Grit			
19:30 - 20:00 REC. FUNZIONALE	18:45 - 19:30 Les Mills Grit 19:30 - 20:15 FITBOXE				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				
12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO					
13:45 - 14:30 NUOTO IN GRAVIDANZA					
14:30 - 15:15 REC. FUNZIONALE		14:30 - 15:15 PILATES Annalisa			14:00 - 15:00 SPINNING Gianni
15:15 - 16:00 ACQUA TRAINING		15:15 - 16:00 ZUMBA Annalisa			
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.