LUNEDÌ

PISCINA	PISCINA ESTERNA	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 nuoto libro				**9:30 - 10:15** PANCAFIT *Rita*		
8:45 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE +Nuoto Fifoni	**9:00 - 10:00** NUOTO LIBERO	**9:00- 9:45** PILATES *Anna*				
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING *Anna*		**9:45 - 10:30** SCHIENA Luca				
10:45 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	**11:00 - 12:00** CAMPI GIOCHI	**10:30 - 11:15** SCHIENA Luca				
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO	**12:00 - 13:00** NUOTO LIBERO	**11:15-11:30** ADDOME Mattia		**11:00-11:45** PILATES in GRAVIDANZA Anna	*-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA*	
13:00 - 13:45 ACQUA TRAINING *Claudio*				**12:45 - 13:30** PILATES Anna	*-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE*	
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	**13:45 - 14:45** NUOTO LIBERO	**13:00 - 13:30** Grit Forza Mattia			*-PARCO ATTTREZZATO PER CIRCUITI*	**13:00 - 13:45** SPINNING Ketty
15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA *Luca*	**14:45 - 15:15** CAMPI GIOCHI	**15:00 - 16:00** CORPO LIBERO Julian			*-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA.GHIAIA,ERBA*	
15:45 - 16:30 NUOTO	**16:00 - 16:45** ACQUA TRAINING *Alessia*	**16:00 - 17:00** YOGA G.Bennek			*-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO*	
16:30 - 18:00 RECUPERO FUNZIONALE	**16:45 - 18:00** NUOTO LIBERO	**17:00 - 17:30** TRX **17:30 - 17:45** ADDOME **17:45 - 18:00** GLUTEI **18:00 - 18:15** BRACCIA	**17:15 - 18:00** Glam Dance Cecilia			
18:00 - 18:45 ACQUA TRAINING Claudio		**18:15- 18:30** GAMBE **18:30- 18:45 addome**	**18.00-18:45** PILATES Cecilia			
18:45 - 19:30 ACQUA TRAINING *Alessia*		**19:00 - 19:30** TRX claudio	**18.45-19:30** PILATES Cecilia			**18:30 - 19:30** SPINNING *Anna Savi*
19:30 - 21:00 NUOTO LIBERO	**19:30 - 21:00** NUOTO MASTER	**19:30-20:15** GRIT Forza Claudio	**19:30-20:20** Aerobica Alessia		**19:30 - 20:30** Spartan Training	**19:30 - 20:30** SPINNING *Anna Savi*
		20:15-21:15 Kick Boxing Training Nazzaro				

MARTEDÌ

PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8.15 NUOTO LIBERO						
8:15 - 9:00 NUOTO	**9:00 - 10:00** NUOTO LIBERO	**8:30 - 9:15** PILATES PRINCIP. Anna				
9:00 - 9:45 NUOTO		**9:15 - 10:00** CIRCUIT TRAINING *Anna*			*-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA*	
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING *Annalisa*		**10:00 - 11:00** YOGA Grit		**10:00 - 11:00** POSTURA DINAMICA Tumiati Riccardo	*-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE*	
10:45 - 11:30 RECUPERO FUNZIONALE	**11:00 - 12:00** CAMPI GIOCHI	**11:00 - 11:30** TRX Mattia			*-PARCO ATTTREZZATO PER CIRCUITI*	
11:30 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE	**12:00 - 14:45** NUOTO LIBERO				*-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA.GHIAIA,ERBA*	
12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO		**12:45 - 13:00** TRX mattia			*-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO*	
13:15 - 14:00 NUOTO LIBERO		**13:00 - 13:15** ADDOME mattia		**12:50 - 13:50** YOGA G.Bennek	**13:00 - 13:45** IPERCIRCUITO *Fabio*	**13:00 - 13:45** SPINNING claudio
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE		**13:15 - 13:30** GLUTEI mattia				
15:00 - 15:45 RECUPERO FUNZIONALE	**14:45- 15:15** CAMPI GIOCHI					
15:45 - 18:00 NUOTO Libero	**15:15 - 16:00** NUOTO LIBERO	**15:30 - 16:15** LATIN DANCE Julian				
	16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING *Claudio*	**16:15 - 16:45** G.A.B Julian				
18:00 - 18:45 RECUPERO FUNZIONALE	**16:45 - 18:00** NUOTO LIBERO	**16:45 - 17:30** PILATES Anna	**17:45 - 18:30** GINNASTICA SCHIENA *Rita*			**18:15 - 19:15** SPINNING *Gianni*
18:45 - 19:30 RECUPERO FUNZIONALE	**18:00 - 18:45** ACQUA TRAINING Claudio	**17:30 - 17:45** ADDOME filippo **17:45 - 18:00** GLUTEI filippo	**18:45 - 19:30** ZUMBA Anna	**18:30 - 19:15** PANCAFIT *Rita*		**19:15 - 20:15** SPINNING *Giann*
19:30 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE	**18:45 - 20:00** NUOTO LIBERO	**18:00 - 18:30** TRX filippo **18:30 - 19:15** Athletic Workout kekko	**19:30 - 20:15** PILATES Anna			
20:00 - 20:45 NUOTO Libero		**19:15- 20:00** Total Body WorkOut claudio	**20:45 - 22:15** TEATRO ADULTI Annalisa	**20:15 - 21:00** GINNASTICA SCHIENA Rita		
		20:00 - 20:45 FITBOXE claudio				

MERCOLEDÌ

PISCINA	PISCINA ESTERNA	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 NUOTO LIBERO	**9:00 - 10:00** NUOTO LIBERO	**8:45 - 9:30** SCHIENA Luca		**9:30 - 10:15** SCHIENA *Rita*		
9:00 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE +Nuoto Fifoni		**9:30 - 10:15** SCHIENA Luca				
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING *Claudio*		**10:15 - 11:00** BALLI Anna				
10:45 - 11:30 RECUPERO FUNZIONALE	**11:00 - 12:00** CAMPI GIOCHI			**11:00 - 11:45** WBS *Annalisa*		
11:30 - 12:15 RECUPERO FUNZIONALE	**12:00 - 13:00** NUOTO LIBERO				*-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA*	
12:15 - 13:00 NUOTO LIBERO					*-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE*	
13:00 - 13:45 ACQUA TRAINING *Julian*		**13:10 - 14:10** Kick Boxing Training Nazzaro			*-PARCO ATTTREZZATO PER CIRCUITI*	
14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE	**13:45 - 16:00** NUOTO LIBERO				*-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA.GHIAIA,ERBA*	
15:00 - 15:45 CIRCUITO Hydra *Luca*					*-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO*	
15:45 - 16:45 NUOTO LIBERO (una corsia)	**16:00 - 16:45** ACQUA TRAINING *Claudio*					
16:45 - 17:30 NUOTO LIBERO	**16:45 - 18:30** NUOTO LIBERO	**17:15 - 18:00 Dynamic Postural** Alessia			**19:00- 20:00** SPARTAN TRAINING	
17:30 - 18:30 NUOTO LIBERO		**18:00 - 18:15 GAMBE Claudio** **18:15-18:30 glutei** **18:30-18:45 Addome Claudio**	**18:00-18:45 AEROBICA BASE** Alessia	**18:15 - 19:00** WBS *G.Bennek*		
18:30 - 19:15 ACQUA GYM *Julian*	**18:30 - 19:15** ACQUA GYM *Julian*	**19:00- 19:45 Grit cardio claudio** **19:45 - 20:15** STRETCHING alessia	**18:45-19:30 STEP BASE** Alessia			
19:15 - 20:15 RECUPERO FUNZIONALE	**19:15 - 20:00** NUOTO LIBERO		**19:30 - 20:15 BRUCIAGRASSI** Julian			**19:30 - 20:30** SPINNING *Anna Savi*
20:15 - 21:30 NUOTO LIBERO						

SABATO

PISCINA	PISCINA ESTARNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
9:00 - 9:45 NUOTO LIBERO						
9:45 - 10:30 NUOTO LIBERO						
10:30 - 11:30 REC. FUNZIONALE	**9:00 - 15:15** NUOTO LIBERO	**10:30 - 11:00** TRX Mattia			*-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA*	
11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE		**11:00 - 11:15** ADDOME Mattia			*-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE*	
12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO					*-PARCO ATTTREZZATO PER CIRCUITI*	
13:45 - 14:30 NUOTO IN GRAVIDANZA					*-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA,GHIAIA,ERBA*	
14:30 - 15:15 REC. FUNZIONALE			**14:30 - 15:15** PILATES *Annalisa*		*-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO*	**14:00 - 15:00** SPINNING *Gianni*
15:15 - 16:00 ACQUA TRAINING			**15:15 - 16:00** ZUMBA *Annalisa*			
16:00 - 18:30 NUOTO LIBERO	**16:00 - 20:00** NUOTO LIBERO	**16:15 - 17:15** FITNESS				

GIOVEDÌ

PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8.00 NUOTO LIBERO + REC. FUNZIONALE						
8:00 - 8:45 NUOTO LIBERO	**9:00 - 12:00** NUOTO LIBERO					
8:45 - 10:00 REC. FUNZIONALE		**9:00 - 9:45** BRUCIAGRASSI *Simona*				
		10:00 - 11:00 YOGA *G.Bennek*		**9:00 - 9:45** WBS G.Bennek		
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING *Simona*		**11:00 - 11:30** TRX Mattia		**10:45 - 11:30** PANCAFIT *Filippo*		
10:45 - 12:30 REC. FUNZIONALE	**11:00 - 12:00** CAMPI GIOCHI					
12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO	**12:00 - 14:45** NUOTO LIBERO	**12:45 - 13:00** Addome Mattia			*-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA*	
13:30 - 14:00 REC. FUNZIONALE		**13:00 - 13:30** GRIT Atletico Mattia		**13:00 - 13:45** PILATES *Cecilia*	*-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE*	**13:00 - 13:45** SPINNING Ketty
14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE	**14:45 - 15:15** CAMPI GIOCHI			**15:00-15:45** PILATES IN GRAVIDANZA Anna	*-PARCO ATTTREZZATO PER CIRCUITI*	
15:00 - 15:45 REC. FUNZIONALE	**15:15 - 16:00** NUOTO LIBERO	**15:45 - 16:30 POSTURALE** Filippo		**15:45 - 16:30** WBS Anna	*-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA.GHIAIA,ERBA*	
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING *Claudio*		**16:30 - 17:30 YOGA G.Bennek**			*-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO*	
16:30 - 18:30 REC. FUNZIONALE	**16:45 - 17:45** NUOTO LIBERO	**17:45 - 18:00** Addome Alessia **18:00 - 18:15** BRACCIA Alessia				
	17:45 - 18:30 ACQUA TRAINING Anna	**18:15- 18:30** GAMBE Alessia **18:30 - 18:45** Glutei Alessia	**18:00-18:45** PILATES Grit			
18:30 - 19:15 ACQUA TRAINING *Claudio*		**18:45 - 19:15** GRIT Forza Mattia	**18.45-19:30** PILATES Cecilia			**18:15 - 19:15** SPINNING *Gianni*
18:45 - 21:00 NUOTO LIBERO	**19:30 - 21:00** NUOTO MASTER	**19:30-20:15** Total Body Work Cecilia	**19:30-20:15** AEROBICA Alessia	**19:15-20:00** WBS Annalisa		**19:15 - 20:15** Spinning *Gianni*
			20:15 - 21:00 STEP Alessia			

VENERDÌ

PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
6:30 - 8.15 NUOTO LIBERO						
8:15 - 9:00 NUOTO LIBERO	**9:00 - 12:00** NUOTO LIBERO	**9:00 - 9:45** PILATES *Annalisa*				
9:00 - 9:45 NUOTO LIBERO		**9:45 - 10:30** SCHIENA *Luca*		**8:45 - 9:30** PANCAFIT *Rita*	*-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA*	
10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING Alessia				**9:45 - 10:30** PILATES PRINCIPIANTI *Annalisa*	*-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE*	
10:45 - 11:30 REC. FUNZIONALE		**10:30 - 11:00** TRX Mattia		**11:00- 11:45** WBS *Annalisa*	*-PARCO ATTTREZZATO PER CIRCUITI*	
11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE	**11:00 - 12:00** CAMPI GIOCHI	**11:00 - 11:15** ADDOME Mattia **11:15 - 11:30** GLUTEI Mattia			*-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA.GHIAIA,ERBA*	
13:00 - 13:45 ACQUA TRAINING *Julian*		**13:00 - 14:00** Kick Boxing Training *Nazzaro*			*-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO*	
13:15 - 14:00 NUOTO LIBERO	**13:45 - 14:45** NUOTO LIBERO			**13:00 - 13:45** POSTURA *Rita*	**13:00 - 13:45 IPERCIRCUITO** *Fabio*	
14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE	**14:45 - 15:15** CAMPI GIOCHI					
15:00 - 15:45 REC. FUNZIONALE	**15:15 - 16:00** NUOTO LIBERO	**14:45 - 15:45** Step *Julian*			*-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA*	
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING *Kekko*		**15:45 - 16:30** BRUCIAGRASSI *Julian*			*-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE*	
16:30 - 18:00 NUOTO LIBERO	**16:45 - 20:00** NUOTO LIBERO	**17:00 - 17:30** TRX Filippo **17:30 - 17:45** ADDOME Filippo			*-PARCO ATTTREZZATO PER CIRCUITI*	
18:00 - 18:45 REC. FUNZIONALE		**17:45 - 18:00** GLUTEI Filippo **18:00 - 18:30** TRX Kekkp	**18:15 - 19:00** STEP Alessia	**18:00 - 18:45** WBS Grit	*-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA.GHIAIA,ERBA*	
18:45 - 19:30 REC. FUNZIONALE		**18:30 - 18:45** ADDOME Kekko	**19:00 - 20:00** YOGA *Grit*		*-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO*	
19:30 - 20:00 REC. FUNZIONALE		**18:45 - 19:30** GRIT atletico Kekko				
20:00 - 20:45 NUOTO LIBERO		**19:30 - 20:15** FITBOXE Claudio				**19:00 - 20:00** SPINNING *Gianni*

DOMENICA

PISCINA	PISCINA ESTERNA	SALA ENERGY	SALA PANORAMA	SALA PERSONAL	PARCO ESTIVO	SALA SPINNING
9:00 - 12:00 NUOTO LIBERO						
		10:00 - 10:30 TRX				
		10:30 - 11:00 TRX				
		11:00 - 12:00 Bruciagrassi			*-PERCORSO AD ANELLO RECINTATO PER CORRERE (700MT) IN SICUREZZA*	**11:00 - 12:00** SPINNING *Gianni*
12:00 - 12:45 ACQUA TRAINING					*-CASTELLO PER ALLENAMENTI FUNZIONALE*	
	12:45 - 16:00 NUOTO LIBERO				*-PARCO ATTTREZZATO PER CIRCUITI*	
16:00 - 16:45 ACQUA TRAINING					*-PERCORSI DI ATTIVAZIONE SABBIA,GHIAIA,ERBA*	
	16:45 - 20:00 NUOTO LIBERO				*-PALESTRA FUNZIONALE ALL'APERTO*	