

Orario	venerdì			
	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura
06:00				
06:30				
07:00			6,00/8:00 Nuoto libero	
07:30				
08:00				
08:30			Corso di nuoto 8.00/8.45	
09:00	ore 8,45/9,30 Schiena Rita	08,45/09,30 Schiena Luca		
09:30			8:45/10:00 Recupero Funz.	
10:00	09,45/10,30 Pancafit Rita	09,45/10,30 Schiena Luca		
10:30			10.00/10,45 Anna AcquaGym	
11:00	11:00/11:45 Pilates in Gravidanza			
11:30			10,45/12.30 Recupero Funz.	
12:00				
12:30			Nuoto libero	
13:00	12,45/13,30 Pilates anna	13,00/13,45 HIIT Mattia	13,00/13,45 AcquaGym Alessia	13:00/13:45 Spining Claudio
13:30				
14:00			13,45/15,00 Recupero Funz.	
14:30				
15:00		15:00/15:45 bruciagrassi julian		
15:30			15,00/15,45 Circuito Hydra	
16:00	16:00/16:45 Calisthenics Ragazzi - Lollo	ore 16,00/16:45 Yoga Grit	Corso di nuoto 15.45/16.30	
16:30			16.30/17.45 Recupero Funz.	
17:00	17,00/17,30 TRX Alessia			
17:30	17,30/18,00 minicorsi Claudio			
18:00		17,30/18:15 Pilates Annalisa	17,45/18,30 AcquaGym Alessia	
18:30	18,15/18:45 TRX Davide		18,30/19,15 AcquaGym Claudio	
19:00	19:00/19:45 Step Alessia	19,30/20,00 Claudio HIIT		
19:30				19,15/20,15 Spinning Anna
20:00	20,00/21,00 calisthenic Lollo		Corso di nuoto 19.45/20.30	
20:30		20:15/21:00 Kick Nazzaro		
21:00			20.30/21.30 Nuoto libero	

Orario	sabato			
	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura
06:00				
06:30				
07:00			6,00/8:00 Nuoto libero	
07:30				
08:00			Corso di nuoto 8.00/8.45	
08:30		8,30/9,15 Pilates Anna	Corso di nuoto 8.45/9.30	
09:00				
09:30	9-15/10:00 Tonicazione anna		9.30/10.15 Recupero Funz.	
10:00		10,00 Yoga bennek grit		
10:30			10,15/11,00 acquagym anna	
11:00				
11:30	11,00/11,30 TRX Mattia			
12:00			11.00/13.00 recupero funzionale	
12:30				
13:00	12:45/13:30 Minicorsi Davide	12,50/13,50 yoga Grit	13.00/13.45 Nuoto libero	13,00/14,00 Iperciruito
13:30				
14:00			13.45/15.45 recupero funzionale	
14:30				
15:00				
15:30				
16:00	16,30/17,15 Postura Ragazzi		15,45/16,30 AcquaGym Anna	
16:30		16,45/17,30 pilates annalisa		
17:00			Corso di nuoto BIMBI 16.30/18.00	
17:30				
18:00	17,30/18,15 MINICORSI Alessia	17,45/18,30 schiena rita		
18:30		18,45/19,30 Zumba annalisa	18.00/20,00 recupero funzionale	18,15/19,00 Spinning Gianni
19:00	18,45/19,30 Pancafit Rita			
19:30	19,45/20,30 schiena post. rita	19,45/20,30 Pilates annalisa		19,15/20,15 Spinning Gianni
20:00			Corso di nuoto 20.00/20.45	
20:30				
21:00			20.45/21.30 Nuoto libero	

Orario	domenica			
	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura
06:00				
06:30			6,00/7.15. Nuoto Libero	
07:00				
07:30			Corso di nuoto 7.15/8,00	
08:00			Corso di nuoto 8.00/8.45	
08:30				
09:00	8,45/9,30 Pancafit Rita	8,45/9,30 Schiena Luca	8:45/10,00 Recupero Funz.	
09:30				
10:00	9,45/10,30 schiena Rita	9,45/10,30 Balli Anna	10,00/10,45 acquagym claudio	
10:30				
11:00	10:45/11:15 TRX Mattia	10,45/11,30 Balli Anna	10,45/12.30 Recupero Funz.	
11:30				
12:00				
12:30			Nuoto libero	
13:00	12,45/13,30 Tonicazione Julian	13,00/14 Kick nazzaro	13,00/13,45 acquagym Alessia	13,00/13,45 HIIT mattia
13:30				
14:00	13,45/14,30 step julian		13.45/15,00 Recupero Funz.	
14:30				
15:00			15,00/15,45 Circuito Hydra	
15:30				
16:00		16.15/17:15 kick ragazzi nazzaro		
16:30			Corso di nuoto BIMBI 16.00/18.15	
17:00	17,00/17,30 TRX Alessia			
17:30		17,45/18,30 Minicorsi Claudio		
18:00	18,00/18,45 Aerobica base Alessia	18,45/19,15 HIIT Claudio	18,30/19,15 acquagym. Julian	
18:30				
19:00	19,00/19,45 step base Alessia	19:30/20:15 FitBoxe Claudio	19.15/20.15 Recupero Funz.	19,00/20,00 Spinning Anna
19:30				
20:00	20,00/21,00 Bruciagrassi Julian			
20:30				
21:00			20.15/21.30 Nuoto libero	

Orario	venerdì			
	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura
06:00				
06:30				
07:00			6,00/8:00Nuoto libero	
07:30				
08:00			Corso di nuoto 8.00/8.45	
08:30				
09:00	9,00/9,45 schiena Andrea	9,00/9,45 bruciagrassi ballini	8:45/10:00 Recupero Funz.	
09:30				
10:00	10,00/10,30 TRX Mattia	10,00/10,45 yoga bennek grit	10,00/10,45 acquagym ballini	
10:30				
11:00	10,45/11,30 pancafit Filippo		10,45/12.30 Recupero Funz.	
11:30				
12:00				
12:30				
13:00	12,45/13,15 TRX Davide		12.30/13.45 Nuoto libero	
13:30	13,30/14,15 HIIT mattia	13,00/13,45 pilates anna		13:00/13:45 Spining Claudio
14:00			13.45/15.45 Recupero Funz.	
14:30				
15:00		15:00/15:45 pilates in gravidanza		
15:30				
16:00	15,45/16:30 schiena Filippo		Corso di nuoto 15.45/16.30	
16:30		16,30/17,15 yoga grit	16.30/17.45 Recupero Funz.	
17:00				
17:30	17,30/18,00 TRX Davide	17,30/18,15 Minicorsi Claudio	17:45/18:30 acquagym Alessia	
18:00				
18:30	18,30/19,15 Pilates Grit	18,30/19,00 HIIT Alessia	18,30/19,15 acquagym Anna	18,30/19,15 spinning Gianni
19:00				
19:30	19,30/20,15 Pilates Anna	19,15/20:00 Aerobica Alessia	Corso di nuoto 19.45/20.30	19,30/20,15 spinning Gianni
20:00				
20:30		20,15/21,15 kick nazzaro		
21:00			20.30/21.30 Nuoto libero	

Orario	sabato			
	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura
06:00				
06:30				
07:00			6,00/8,00 Nuoto Libero	
07:30				
08:00			Corso di nuoto 8.00/8.45	
08:30				
09:00	8,45/9,30 Pancafit	9,00/9,45 schiena Luca	Corso di nuoto 8.45/9.30	
09:30			9.30/10.00 Nuoto Libero	
10:00	9,45/10,30 pilates anna	10,00/10,45 schiena luca	10,00/10,45 acquagym alessia	
10:30				
11:00	10,45/11,30 pilates princ anna			
11:30			10,45/12,45 Recupero Funzionale	
12:00				
12:30				
13:00	13,00/13,45 schiena rita	13,00/13,45 kick nazzaro	12,45/13,30 acquagym Julian	13,00/14,00 Iperciruito
13:30				
14:00			13.30/15,00 Recupero Funz.	
14:30				
15:00		15,00/15,45 bruciagrassi julian	15,00/15,45 Circuito Hydra	
15:30				
16:00		16:15/17:15 Kick Boxing ragazzi	15.45/16.30 Recupero Funz.	
16:30				
17:00	17,00/17,30 TRX Claudio		Corso di nuoto BIMBI 16.30/18.45	
17:30		17,30/17,45 Addome Davide		
18:00	18,00/18,45 Step Claudio	18:00/18:30 Mini Corsi Davide		18,15/19,00 spinning gianni
18:30				19,15/20,00 spinning gianni
19:00	19,00/19,30 HIIT Claudio	19,00/19,45 yoga bennek grit	18.45/20,00 recupero funzionale	
19:30				
20:00	19,45/20,45 calisthenic Lollo	20:00/20:45 Fitboxe Claudio	Corso di nuoto 20.00/20.45	
20:30				
21:00			20.45/21.30 Nuoto libero	

Orario	domenica			
	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura
06:00				
06:30				
07:00				
07:30				
08:00				
08:30				
09:00			Corso di nuoto BIMBI 0/3 9.00/10.30	
09:30				
10:00				
10:30	ore 10,30/11,00 trx Mattia			
11:00	11,15/11,45 minicorsi Mattia		10,30/13.30 recupero funzionale	
11:30				
12:00				
12:30				
13:00			13.30/14.15 Nuoto libero	
13:30				
14:00			14.15/15.15 Recupero Funz.	14,30/15,15 spinning gianni
14:30		14,30/15,15 pilates anna		
15:00				
15:30		15,30/16:15 Zumba anna	15,15/16,00 Acquagym Alessia o Claudio	15,30/16,15 spinning gianni
16:00		16,30/17,15 fitness	Corso di nuoto BIMBI 16.15/17.45	
16:30				
17:00	<b>Domenica</b>			
17:30	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura
18:00	ore 10,15/10,45 trx		9,00/12,00 Nuoto libero	
18:30		ore 11,00/11,45 fitness		11,00/11,45 spinning
19:00			12,00/12,45 Acquagym	
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				