

lunedì				martedì				mercoledì			
Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura
ore 9.30/10.15 Pancafit Rita	08,30/09,15 Schiena rita	6,00/8:00 Nuoto libero		10:00/11:00 Reggiana	8,30/9,15 Pilates Anna	Corso di nuoto 8.00/8.45		8,45/9,30 Pancafit Rita	8,45/9,30 Schiena Luca	6,00/8,00. Nuoto Libero	
10:15/11:15 Reggiana	09,45/10,30 Schiena Luca	Corso di nuoto 8.00/8.45 8:45/10:00 Recupero Funz.			9:15/10:00 Tonificazione anna	Corso di nuoto 8.45/9.30	13,00/14,00 Iperciruito	9:30/10:15 Schiena Rita	9,45/10,30 Balli imbranati Anna	Corso di nuoto 8.00/8.45 8:45/10,00 Recupero Funz.	
12,45/13:15 HIIT Claudio	12,45/13,30 Pilates anna	10,00/10,45 AcquaGym Anna		11,15/11,45 TRX Mattia	10:15/11:00 yoga Grit	9.30/10.15 Recupero Funz.	Walk Program 19:00/19:45 Andrea	10:15/11:15 Reggiana	10,30/11,15 Balli avanzati Anna	10,00/10,45 acquagym claudio	
	15:00/15:45 bruciagrassi julian	10,45/12,30 Recupero Funz.		12:45/13:30 Addome/Glutei/Gamb e Davide	Spinning 13:00/13:45 Claudio	10,15/11,00 acquagym anna		18,00/18,45 Aerobica base Alessia	12,45/13,30 Tonificazione Julian	10,45/12,30 Recupero Funz.	18,00/18,30 TRX KEKKO
	16:00/16:45 yoga Grit	Nuoto libero		17,15/17,45 TRX davide	16,45/17,30 pilates annalisa	11,00/13,00 recupero funzionale		18,45/19,30 step base Alessia			18,30/19,15 ATHLETIC W. Kekko
17,30/18:00 G.A.G Claudio	17:45/18:30 Pilates Grit	13,45/15,00 Recupero Funz.		17:45/18:30 Addome/Glutei/Gamb e Davide	17,45/18,30 schiena rita	13,00/13,45 Nuoto libero		19,30/20,00 hit Alessia	17,45/18,30 Total Body Claudio	Nuoto libero	
18,15/18:45 Addome/Glutei Davide	18:30/19:15 Step Alessia	15,00/15:45 AcquaGym Anna		18,45/19,30 Pancafit Rita	18,45/19,30 zumba annalisa	13,45/15,00 recupero funzionale		20,00/20,45 bruciagrassi julian	18,30/19,30 spinning claudio	13,45/15,00 Recupero Funz.	
18,45/19:30 Pilates Anna	19,30/20:15 Spinning Claudio	Corso di nuoto 15.45/16.30		19,45/20,30 schiena post. rita		15,00/15,45 Circuito Hydra			19,30/20:30 spinning gianni	15,00/15,45 Circuito Hydra	
19,30/20,00 HIIT Alessia		16,30/18,30 Recupero Funz.			19,30/20,15 pilates annalisa	Corso di nuoto BIMBI 16.00/18.15				Corso di nuoto BIMBI 16.00/18.15	
20:00/21:00 Kick Nazzaro (Ottobre)		18,30/19,15 AcquaGym Claudio				18,15/20,00 recupero funzionale				18,30/19,15 acquagym. Julian	
		Corso di nuoto 19.30/20.15	19:00/20:00 Iperciruito fabio			Corso di nuoto 20.00/20.45				19,15/20,00 Recupero Funz.	
		Corso di nuoto 20.15/21.00								20,00/21,30 Nuoto libero	
		20,30/21,30 Nuoto libero									
giovedì				venerdì				sabato			
Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura	Sala Personal	sala panorama	piscina interna	tensostruttura
9,00/9,45 schiena Andrea	9,00/9,45 bruciagrassi Simona	6,00/8:00 Nuoto libero	walk program 10:00/10:45 Andrea	8,45/9,30 Pancafit Rita	9,00/9,45 schiena Luca	Corso di nuoto 8.00/8.45		10:30/11:00 Trx Mattia	14,30/15,15 pilates anna	Corso di nuoto BIMBI 0/3 9.00/10.30	10:30 Walk Program Andrea
	13,00/13,45	Corso di nuoto 8.00/8.45		10:00/11:00 Reggiana		Corso di nuoto 8.45/9.30		11,00/11,15 Addome Mattia	15,15/16:00 Zumba anna	10,30/13,15 recupero funzionale	
10:00/11:00 Reggiana	pilates anna	8:45/10:00 Recupero Funz.		11:15/11:45 TRX Mattia	10:00/10:45 schiena luca	9.30/10.00 Nuoto Libero			16,30/17,15 fitness	13,15/14,00 Nuoto libero	
	17,30/18,15 Add/Glutei/Gambe Claudio	10,00/10,45 Acquagym Simona		12,45/13,15 HIIT mattia		10,00/10,45 acquagym Claudio				14,00/15,15 Recupero Funz.	
11:00/11:45 pancafit Filippo	18,15/19,00 TotalBody Claudio	10,45/12,45 Recupero Funz.			13,00/13,45 schiena rita	10,45/12,30 Recupero Funzionale				15,15/16,00 Acquagym	
12:45/13:15 Addome/Glutei Mattia					15,00/15,45 bruciagrassi julian	13,00/13,45 acquagym Claudio	13,00/14,00 Iperciruito			Corso di nuoto BIMBI 16.15/17.45	
13,15/14,00 HIIT mattia	19,15/20:00 Aerobica Alessia	12,45/13,45 Nuoto libero		18,00/18,45 Step Claudio	17,30/17,45 Addome Davide	13,45/15,00 Recupero Funz.	16:00/16:45 Walk Program Davide				
15:45/16:30 schiena Filippo		13,45/15,45 Recupero Funz.		19,00/19,30 HIIT Claudio	18:00/18:30 Glutei/gambe Davide	15,00/15,45 Circuito Hydra					
17,15/17,45 TRX davide		Corso di nuoto 15.45/16.30	walk program 19:00/19:45 Claudio	20,00/21,00 kick nazzaro (Ottobre)	18,45/19,30 spinning gianni	Corso di nuoto BIMBI 16.00/18.15					
18,15/19,00 pilates Alessia		16,30/18,30 Recupero Funz.			19,45/20,30 spinning gianni	18,15/20,00 recupero funzionale					
		18,30/19,15 acquagym Anna				Corso di nuoto 20.00/20.45					
19,30/20,15 Pilates Anna		Corso di nuoto 19.30/20.15				20,45/21,30 Nuoto libero					
		Corso di nuoto 20.15/21.00									
		20,30/21,30 Nuoto libero									
Domenica											
Sala Personal	sala panorama	piscina interna									
ore 10,15/10,45 trx		9,00/12,00 Nuoto libero									
	ore 11,00/11,45 fitness										