

# ORAI CORSI FITNESS PER IL MESE DAL 31 OTTOBRE AL 30 NOVEMBRE 2022.

NB. Gli orari alla fine del mese potrebbero subire variazioni

venerdì					sabato					domenica									
sala panorama		Sala Soppalco	Sala Personal	giacina interna	Parco Estivo	sala panorama		Sala Soppalco	Sala Personal	giacina interna	Parco Estivo	sala panorama		Sala Soppalco	Sala Personal	giacina interna	Parco Estivo		
9:00/9:45 schiena Andrea		9:00/9:45 bruciagrassi Simona		7:00/7:45 Walking Claudio		N. libero. 6:00 - 8:00		C.di Nuoto 8:00 - 8:45		Rec. Funzionale. 08:45 - 10:00		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 10:45 - 12:30		N. libero. 12:30 - 13:45			
10:00/10:45 Pilates Annalisa		10:15/11:00 Yoga Grit		11:00/11:45 Pilates Gestanti		12:45/13:00 Addome Mattia		13:00/13:45 Walking Claudio		15:00/15:30 Addome Mattia		15:00/16:00 zumba anna		16:30/17:15 fitness Alessia		18:30/19:15 Aerobica Alessia		19:15/20:00 Group Cycling Fabio	
11:00/11:45 pancraft Filippo		12:45/13:00 Addome Mattia		13:00/13:45 Walking Claudio		N. libero. 12:30 - 13:45		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 10:45 - 12:30		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 12:30 - 13:45		Rec. Funzionale. 13:45 - 15:00		A. GYM. 10:00 - 10:45	
13:00/13:45 pilates anna		15:00/15:30 Addome/Glutei Filippo		17:30/18:15 G.A.G. LAURA		18:00/18:30 TRX Fabio		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 16:45 - 18:30		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 12:30 - 13:45		Rec. Funzionale. 13:45 - 15:00		A. GYM. 10:00 - 10:45	
15:00/15:30 Addome/Glutei Filippo		17:30/18:15 G.A.G. LAURA		18:00/18:30 TRX Fabio		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 16:45 - 18:30		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 12:30 - 13:45		Rec. Funzionale. 13:45 - 15:00		A. GYM. 10:00 - 10:45		A. GYM. 12:00 - 12:45	
15:45/16:30 schiena Filippo		18:30/19:15 Aerobica Alessia		18:30/19:00 TRX FABIO		Rec. Funzionale. 16:45 - 18:30		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 16:45 - 18:30		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 12:30 - 13:45		Rec. Funzionale. 13:45 - 15:00		A. GYM. 12:00 - 12:45	
18:15/19:00 pilates Annalisa		19:15/20:00 FitBoxe Marco		19:15/20:00 Group Cycling Fabio		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 18:30 - 19:15		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 12:30 - 13:45		Rec. Funzionale. 13:45 - 15:00		A. GYM. 12:00 - 12:45		A. GYM. 12:00 - 12:45	
19:30/20:15 Pilates Alessia		20:00/21:00 kick boxe Nazzaro		20:15/21:00 Walking Laura		C.di Nuoto 19:30 - 20:30		N. libero. 20:30 - 21:30		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 20:30 - 21:30		Rec. Funzionale. 19:15 - 20:30		A. GYM. 12:00 - 12:45		A. GYM. 12:00 - 12:45	
9:00/9:45 schiena Andrea		9:00/9:45 bruciagrassi Simona		7:00/7:45 Walking Claudio		N. libero. 6:00 - 8:00		C.di Nuoto 8:00 - 8:45		Rec. Funzionale. 08:45 - 10:00		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 10:45 - 12:30		N. libero. 12:30 - 13:45		C. nuoto 0/3 anni 09:00 - 10:30	
10:00/10:45 Pilates Annalisa		10:15/11:00 Yoga Grit		11:00/11:45 Pilates Gestanti		12:45/13:00 Addome Mattia		13:00/13:45 Walking Claudio		15:00/15:30 Addome Mattia		15:00/16:00 zumba anna		16:30/17:15 fitness Alessia		18:30/19:15 Aerobica Alessia		19:15/20:00 Group Cycling Fabio	
11:00/11:45 pancraft Filippo		12:45/13:00 Addome Mattia		13:00/13:45 Walking Claudio		N. libero. 12:30 - 13:45		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 10:45 - 12:30		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 12:30 - 13:45		Rec. Funzionale. 13:45 - 15:00		A. GYM. 10:00 - 10:45	
13:00/13:45 pilates anna		15:00/15:30 Addome/Glutei Filippo		17:30/18:15 G.A.G. LAURA		18:00/18:30 TRX Fabio		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 16:45 - 18:30		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 12:30 - 13:45		Rec. Funzionale. 13:45 - 15:00		A. GYM. 10:00 - 10:45	
15:00/15:30 Addome/Glutei Filippo		17:30/18:15 G.A.G. LAURA		18:00/18:30 TRX Fabio		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 16:45 - 18:30		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 12:30 - 13:45		Rec. Funzionale. 13:45 - 15:00		A. GYM. 10:00 - 10:45		A. GYM. 12:00 - 12:45	
15:45/16:30 schiena Filippo		18:30/19:15 Aerobica Alessia		18:30/19:00 TRX FABIO		Rec. Funzionale. 16:45 - 18:30		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 16:45 - 18:30		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 12:30 - 13:45		Rec. Funzionale. 13:45 - 15:00		A. GYM. 12:00 - 12:45	
18:15/19:00 pilates Annalisa		19:15/20:00 FitBoxe Marco		19:15/20:00 Group Cycling Fabio		A. GYM. 10:00 - 10:45		Rec. Funzionale. 18:30 - 19:15		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 12:30 - 13:45		Rec. Funzionale. 13:45 - 15:00		A. GYM. 12:00 - 12:45		A. GYM. 12:00 - 12:45	
19:30/20:15 Pilates Alessia		20:00/21:00 kick boxe Nazzaro		20:15/21:00 Walking Laura		C.di Nuoto 19:30 - 20:30		N. libero. 20:30 - 21:30		Walk Program 19:00/19:45 Davide		N. libero. 20:30 - 21:30		Rec. Funzionale. 19:15 - 20:30		A. GYM. 12:00 - 12:45		A. GYM. 12:00 - 12:45	
ore 10,00/10,45 Trx Fabio		ore 10,45/11:30 Trx Fabio		ore 11,00/11,45 fitness		N. libero. 09.00 - 12.00		A. Cym 12.00 - 12.45		N. libero. 09.00 - 12.00		A. Cym 12.00 - 12.45		N. libero. 09.00 - 12.00		A. Cym 12.00 - 12.45		A. Cym 12.00 - 12.45	

La direzione si riserva di apportare modifiche sugli orari durante la stagione.  
 Poi consultare gli orari sempre aggiornati sul sito [www.edenbenessere.com](http://www.edenbenessere.com) alla sezione live planning