

ORARI CORSI FITNESS STAGIONE 24/25

Lunedì

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
9:00/9:45 Schiena Luca	08:45/9:30 Schiena Rita		nuoto libero 6:00-8:00	
10:00/10:45 Schiena Luca	9:30/10:15 Pancalift Rita		Corso di nuoto 8:00-8:45	
	10:45/11:15 Tonificazione Mattia		rec.funzionale 8:45-10:00	
10:30/11:15 Yoga Grit			A:GYM 10:00/10:45	
12:45/13:30 Pilates Anna	13:00/13:30 Kick Boxing Nazario	12:45/13:00 Addome MATTIA	rec.funzionale 10:45-12:30	
	15:00/15:45 Bruciagrassi Julian	13:00/13:30 TRX Mattia	nuoto libero 12:30-13:00	
16:00/16:45 Yoga Grit	16:30/17:30 Kick Boxing Ragazzi Nazario	16:45/17:30 Pilates in gravidanza	A:GYM CLAUDIO 13:00 - 13:45	13:00/13:45 Walking Laura
16:45/17:30 Pilates Bare Alessia			A:GYM Claudio 16:00/16:45	17:15/18:00 Walking Laura
	17:45/18:30 Pilates Grit	17:30/18:15 G.A.G Alessia	rec.funzionale 16:45-18:00	18:45/19:30 Walking Laura
18:00/18:45 BIKINI Laura	18:30/19:15 Dynamic Postural Alessia	18:30/19:00 TRX Federica	A:GYM ANNA 18:00-18:45	
18:45/19:30 Pilates Anna	19:15/20:00 Step Anna	Spinning 19:00/20:00 Federica	rec.funzionale 18:45-20:30	
19:30/20:15 Circuit Training Laura	20:00/21:00 Kickboxing Nazario		nuoto libero 20:30-21:30	

Martedì

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
9:00/9:45 Schiena Francesca	8:30/9:15 Pilates Anna		nuoto libero 6:00-8:00	7:00/7:45 Walking Claudio
	9:15/10:00 Tonificazione Anna		Corso di nuoto 8:00-8:45	
10:00/11:00 Yoga Grit		11:15/11:45 TRX Mattia	Corso di nuoto 8:45-9:30	10:45/11:15 Walking Mattia
			rec.funzionale 9:30-10:15	
12:50/13:40 Yoga Grit	12:45/13:30 Pump Laura	12:45/13:30 Pilates Alessia	A gym 10:15-11:00 Anna	13:00/14:00 Ipercircolo Fabio
			rec.funzionale 11:00-12:30	13:00/13:30 Walking Marco
15:30/16:15 Latin Dance Julian	16:00/16:45 Schiena Filippo		nuoto libero 12:30-13:45	16:15/17:00 Walking Julian
16:45/17:30 Pilates Anna			rec.funzionale 13:45-15:45	
			Circolo Hydra Luca 15:45/16:30	
17:45/18:15 Circuit Training Laura	17:45/18:30 Schiena Post Rita	17:15/17:45 TRX Laura	Corso di nuoto bimbi 16:45-18:15	18:15/19:00 Walking Marco
18:15/19:00 Total Body Laura	18:30/19:15 Pancalift Rita	18:00/18:30 TRX Fabio	rec.funzionale 19:15-20:00	
19:00/19:45 Zumba Annalisa	19:15/20:00 Fit Boze Marco	18:30/19:00 TRX Fabio	Walk Program 19:00/19:45 Francesca	
19:45/20:30 Pilates Anna	20:00/20:45 Schiena Post. rita	19:15/20:15 Group Cycling Fabio	Corso di nuoto 20:00-21:00	

Mercoledì

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
8:00/8:45 Schiena Luca	8:45/9:30 Pancalift Rita		nuoto libero 6:00-8:00	
9:45/10:30 Balli imbranati Anna	8:45/9:30 Schiena Luca		rec.funzionale 8:00-10:00	
10:30/11:15 Balli avanzati Anna	9:30/10:15 Schiena Rita	11:30/12:15 Pilates in gravidanza	A:GYM Claudio 10:00/10:45	
			rec.funzionale 10:45-12:30	
12:45/13:30 glutei Julian		12:45/13:00 Addome Laura	12:30/13:00 nuoto libero	13:00/13:45 Walking Mattia
13:00/13:45 Bruciagrassi Julian	13:00/14:00 Kick Boxing Nazario	13:00/13:30 TRX Laura	12:30/13:00	
			rec.funzionale 13:45-15:00	
			Circolo Hydra Luca 15:00-15:45	17:30/18:15 Walking Laura
	17:15/18:00 Tonificazione Alessia	17:15/17:45 TRX Kekko	A gym 16:00-16:45 Kekko	19:00/19:45 Walking Claudio
18:00/18:45 Athletic Workout Kekko	18:00/18:45 Aero Base Alessia	18:15/18:45 HIT TRX Laura	Corso di nuoto bimbi 16:45-18:15	
	18:45/19:30 Step Base Alessia			
18:45/19:30 Bikini Workout Laura	19:30/20:15 Pilates Alessia	Spinning 19:00/20:00 Angela	A gym 18:30/19:15 Julian	
19:30/20:15 Bruciagrassi Julian	20:15/21:00 Sbarra Tone Julian		rec.funzionale 19:15-20:30	
			nuoto libero 20:30-21:30	

Giovedì

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
9:00/9:45 Schiena Francesca	9:00/9:45 Bruciagrassi Simona		nuoto libero 6:00-8:00	7:00/7:45 Walking Marco
10:00/10:45 Pilates Annalisa	10:00/11:00 Yoga Grit		Corso di nuoto 8:00-8:45	
	11:00/11:45 pancafit Filippo		rec.funzionale 8:45-10:00	
12:45/13:00 Addome Mattia			A:GYM Simona 10:00/10:45	
13:00/13:30 Circuit Training Mattia	13:00/13:45 Pilates Anna		rec.funzionale 10:45-12:30	13:00/13:45 Walking Claudio
	15:00/15:30 Addome/Glutei Filippo		nuoto libero 12:30-13:45	
	15:45/16:30 Schiena Filippo	17:00/17:30 TRX Laura	rec.funzionale 15:45-16:00	
	16:30/17:30 Kick Boxing Ragazzi Nazario		A:GYM CLAUDIO 16:00/16:45	18:15/19:00 Walking Marco
17:30/18:15 G.A.G. Laura			rec.funzionale 16:45-18:30	
18:15/19:00 pilates Annalisa	18:30/19:15 TotalBody Claudio	18:00/18:30 TRX Fabio	A:GYM Laura 18:30/19:15	
19:00/19:30 Spaccata Anna	19:15:30 FitBoze Marco	18:30/19:00 TRX Fabio	Walk Program 19:00/19:45 Francesca	
19:30/20:15 Step Claudio	20:00/21:00 Kickboxing Nazario	19:15/20:15 Group Cycling Fabio	Corso di nuoto 20:30	
			nuoto libero 20:30-21:30	

Venerdì

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
9:00/9:45 Schiena Luca	8:45/9:30 Pancalift Rita		nuoto libero 6:00-8:00	
10:00/10:45 Schiena Luca			Corso di nuoto 8:00-8:45	10:45/11:15 Walking Mattia
			Corso di nuoto 8:45-9:30	
		11:15/11:45 TRX Mattia	A:GYM 10:00/10:45	
12:45/13:30 Pump Laura	13:00/13:45 Schiena Rita		rec.funzionale 10:45-12:30	13:00/13:45 Walking Mattia
	14:20/15:00 Sbarra Julian		nuoto libero 12:30-13:00	13:00/13:45 Ipercircolo Fabio
	15:00/15:45 bruciagrassi Julian		A:GYM Julian 13:00/13:45	
17:00/17:45 Schiena Filippo	15:45/16:15 Tutto a Terra Julian		rec.funzionale 13:45-15:45	
17:45/18:00 Addome Laura			Circolo Hydra Luca 15:45/16:30	16:15/17:00 Walking Julian
18:00/18:45 PUMP Laura			Corso di nuoto bimbi 16:45-18:15	17:00/17:45 Walking Laura
18:45/19:30 STRETCHING Laura		18:00/18:30 TRX Fabio	rec.funzionale 18:15-20:00	
		18:45/19:30 Group Cycling Mattia	nuoto libero 20:00-21:00	19:15/20:00 Walking Claudio

Sabato

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
	9:15/10:00 Grit Schiena Mattia		nuoto libero 6:00-8:00	
			Corso 0/3 anni 9:00-10:30	10:30 Walk Program Mattia (PARCO ESERTERNO)
		10:30/11:00 Trx Fabio	rec.funzionale 10:30-13:15	
		11:15/12:00 Group Cycling Fabio	nuoto libero 13:15-14:00	
14:30/15:15 pilates anna			rec.funzionale 14:00-15:15	
15:15/16:00 Zumba anna	15:15/16:00 Pilates Alessia		A:GYM 15:15-16:00	
16:15/17:00 Step/Aerobica Alessia	16:15/17:00 pilates anna		Corso di nuoto bimbi 16:15-17:45	

Domenica

Sala Personal	Sala Soppalco	Sala panorama	Piscina interna
ore 10,30/11,00 Trx Fabio			nuoto libero 9,00-12,00
11:00/12:00 Group Cycling ROTAZIONE		ore 11,00/11,45 fitness	A:GYM 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 alla sezione live planning