

ORARI CORSI FITNESS STAGIONE 25/26

venerdì					sabato					domenica				
Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking	Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking	Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
8:00/9:45 Schiena Luca	7:00/7:45 Claudio	HIT	nuoto libero 6,00-8,00		8:00/9:45 Schiena Luca	8:45/9:30 Pancicci Rita		nuoto libero 6,00-8,00	7:00/7:45 Walking Claudio	8:00/9:45 Schiena Luca	7:00/7:45 HIT Claudio		nuoto libero 6,00-8,00	
9:45/10:30 Schiena Luca	08:45/9:30 Schiena Rita		Corso di nuoto 8,00-8,45		10:00/10:45 Plates Annalisa			Corso di nuoto 8,45-9,30		9:45/10:30 Balli imbrattati Anna	8:45/9:30 Pancicci Rita		rec.funzionale 8,00-10,00	
10:30/11:15 Yoga Grit	9:30/10:15 Pancicci Rita	10:45/11:15 Tonificazione Mattia	rec.funzionale 8,45-10,00		12:45/13:40 Yoga Grit			rec.funzionale 9,30-10,15		10:30/11:15 Balli avanzati Anna	9:30/10:15 Schiena Rita		A.GYM Claudio 10,00/10:45	
12:45/13:30 Pilates Anna	13:00/14:00 Kick Boxing Nazario		A.GYM Claudio 10,00/10:45		12:50/13:40 Yoga Grit	12:45/13:30 Pump Laura		A.gym 10:15-11:00 Anna	13:00/14:00 Iperciclucito Fabio				rec.funzionale 10,45-12,30	
15:00/15:45 Bruciagrassi Julian	15:00/15:45 Bruciagrassi Julian		nuoto libero 12,30-13,00		16:00/16:45 Schiena Filippo			rec.funzionale 12,00-12,30	13:00/13:45 Walking Marco	12:45/13:00 Addome Julian		12:45/13:00 Addome Laura	nuoto libero 12,30-13,00	
16:00/16:45 Yoga Grit	16:30/17:30 Kick Boxing Ragazzi Nazario		A.GYM Claudio 16,00/16:45	13:00/13:45 WALKING Mattia	16:45/17:30 Pilates Anna	15:30/16:15 Latin Dance Julian		rec.funzionale 13,45-15,45	16:15/17:00 Walking Julian	13:00/13:45 Kick Boxing Nazario		13:00/13:30 TRX Laura	rec.funzionale 13,45-15,00	
17:15/18:00 C.A.G.I. Claudio	17:45/18:30 Pilates Grit		rec.funzionale 13,45-15,15	17:15/18:00 Walking Laura	17:45/17:30 Pilates Anna			Circuit Hydra Luca	18:15/19:00 Walking Marco	16:00/16:45 Yoga Grit	16:30/17:15 HP-HIP Ragazzi FRANCY		A.gym 16:00-16:45 Kekko	17:30/18:15 Walking Laura
18:15/19:00 Bikini Laura	18:30/19:15 Dynamic Postural Alessia	18:30/19:00 TRX FedERICA	rec.funzionale 15,45-18,00	18:45/19:30 Walking Laura	17:45/18:30 Circuit Training Laura	17:45/18:30 Schiena Post Rita	17:15/17:45 TRX Laura	18:15/19:00 Circuit Hydra Luca	18:15/19:00 Walking Marco	18:00/18:45 Athletic Workout Kekko	18:00/18:45 Aero Base Alessia	18:15/18:45 HIT TRX Laura	18:00/18:45 Aero Base Alessia	18:15/19:30 CORSO DI NUOTO BIMBI 16,45-18,15
18:45/19:30 Pilates ANNALISA	19:15/20:00 Step Alessia	19:00/19:45 Spinning FedERICA	A.GYM Claudio 18,00-18,45		18:00/18:30 Total Body Laura	18:30/19:15 Pancicci Rita	18:00/18:30 TRX Fabio	18:15/20:00 CORSO DI NUOTO 20,00-21,00		18:45/19:30 Bikini Workout Laura	18:45/19:30 Step Base Alessia	19:00/19:45 CLAUDIO	19:00/19:45 Spinning Alessia	
19:30/20:15 Circuit Training Nazario	20:00/21:00 Kickboxing Nazario	20:00/20:45 HIT Claudio	rec.funzionale 18,45-20,30		19:00/19:45 Zumba Annalisa	19:15/20:00 Fit Boxe Marco	18:30/19:00 TRX Fabio	19:30/20:15 CORSO DI NUOTO 20,30-21,30		19:30/20:15 Bruciagrassi Julian	19:30/20:15 Pilates Alessia		19:45/20:30 Pilates ANGELA	A.gym 18:30/19:15 Julian
			nuoto libero 20,30-21,30		19:45/20:30 Pilates Anna	20:00/20:45 Schiena Post. rita	19:15/20:15 Group Cycling Fabio			20:15/21:00 Sbarra Tone Julian			rec.funzionale 19,15-20,30	nuoto libero 20,30-21,30

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