ORARI CORSI dal 29-12 al 6-1

Lunedì 29-12

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
9:00/9:45 Schiena Luca			Il 29 Dicembre la piscina rimarrà chiusa mentre il 5 Gennaio la piscina seguira orari normali	
9:45/10:30 schiena Luca	08:45/9:30 Schiena Rita			
	9:30/10:15 Pancafit Rita			
	13:00/14:00 Kick Boxing Nazzaro			
		16:30/17:15 Pilates Francesca		
		18:30/19:00 TRX Federica		
	18:30/19:15 Dynamic Postural Alessia	19:00/19:45 Spinning Federica		
	19:15/20:00 Step Alessia			
	20:00/21:00 KickBoxing Nazzaro			

Martedì 30/ 12

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
	9,00/9,45 Schiena Francesca			7:00/7:45 Walking Claudio
	17.45/18:30 Schiena Post Rita			18:15/19:00 Walking Claudio
	18:30/19:15 Pancafit Rita	18:00/18:30 TRX Fabio		
	19:15/20:00 Fit Boxe Claudio	18:30/19:00 TRX Fabio		
	20:00/20:45 Schiena Post. rita	19:15/20:15 Group Cycling Fabio		

Mercoledì 31/ 12

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
Sala Pesi e Zona Benessere aperti dalle 8:30 alle 13:30				

Lunedì 5-1

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piuscina Interna	Sala Walking
9:00/9:45 Schiena Luca			nuoto libero 6,00-8:00	
9:45/10:30 schiena Luca			rec.funzionale 8,00-10,00	
		10:45/11:15 Tonificazione Mattia	A:GYM 10:00/10:45 Caterina	
		12:45/13:00 Addome MAttia	rec.funzionale 10,45-12,30	
12,45/13,30 Pilates Anna			nuoto libero 12,30-13,45	
	15:00/15:45 Bruciagrassi Julikan			13:00/13:45 WALKING Mattia
			rec.funzionale 13,45-15:15	
		16:30/17:15 Pilates Francesca	Circuito Hydra Caterina 15:15/16:00	
			A.GYM Claudio 16:00/16:45	17:15/18:00 Walking Laura
18:00/18:45 BIKINI Laura		18:30/19:00 TRX Federica	rec.funzionale 16,45-18:45	18:45/19:30 Walking Laura
18:45/19:30 Pilates ANNALISA	19:15/20:00 Step Alessia	19:00/19:45 Spinning Federica		
19,30/20,15 Circuit Training Laura			rec.funzionale 18,45-20,30	
			nuoto libero 20,30-21,30	

Giovedì 1!

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
BUON ANNO A TUTTI VOI DALLO STAFF EDEN				

Venerdì 2/1

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
9,00/9,45 schiena Luca			nuoto libero 6,00-8,00	
10:00/10:45 Schiena luca			rec.funzionale 8:00710:00	10:45/11:15 Walking Mattia
		11:15/11:45 TRX Mattia	A:GYM 10:00/10:45 Caterina	
			rec.funzionale 10,45-12,30	13:00/13:45 Walking Mattia
			nuoto libero 12:30/13:00	13,00/13:45 Ipercircuito Fabio
14:20/15:00 Sbarra Julian			A:GYM Julian. 13:00/13:45	
15,00/15,45 bruciagrassi Julian			rec.funzionale 13,45-15,45	
15:45/16:15 Tutto a Terra Julian			Circuito Hydra Luca 15,45/16:30	16:15/17:00 Walking Julian
17:00/17:30 Step Julian				
	18:30/19:15 FITDACNE FRANCY		rec.funzionale 16:45-20:00	
			nuoto libero 20,00-21,00	

Sabato 3/1

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
	9:15/10:00 Ginn. Schiena Mattia			10:30 Walk Program Mattia **(PARCO ESRTERNO)**
		10:30/11:00 Trx FABIO		
	11:00/12:30 Girly FRANCY	11:15/12:00 Group Cycling Fabio	rec.funzionale 10,30-13,15	
			12:15/14:00 nuoto libero	
			rec.funzionale 14,00-15,15	
15:15/16:00 Pilates Barre Alessia			A:GYM 15,15-16,00	
16:15/17,00 Step/Aerobica Alessia	16:15/17:00 Pilates FRANCESCA			

Domenica 4/1

Sala Personal	Sala Soppalco	sala panorama	Piscina interna
10,15/10:45 Trx Fabio			nuoto libero 9,00-12,00
		11,00/11,45 fitness	A:GYM 12,00-12,45

Martedì 6 -1

Sala panorama	Sala Soppalco	Sala Personal	Piscina interna	Sala Walking
Il centro sarà aperto dalle 8:30 alle 14:00, piscina dalle 9:00 alle 13:00				

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