

ORARI CORSI FITNESS dal 22-12 al 28-12

Lunedì 22					Martedì 23					Mercoledì 24						
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		
9:00/9:45 schiena Luca			nuoto libero 6,00-8:00			9:00/9:45 Schiena Francesca		nuoto libero 6,00-8:00	7:00/7:45 Walking Claudio	Il centro sarà aperto dalle 8:30 alle 14:00, piscina dalle 9:00 alle 13:00						
9:45/10:30 schiena Luca	08:45/9:30 Schiena Rita		rec.funzionale 8,00-10:00													
		10:45/11:15 Tonificazione Mattia	A-GYM 10:00/10:45 Caterina				rec.funzionale 8:00-11:00	13:00/14:00 Iperciclito Fabio								
	9:30/10:15 Pancake Rita					12:45/13:30 Pump Laura										
		12:45/13:00 Addome Mattia	rec.funzionale 10:45-12:30													
12:45/13:30 Pilates Anna	13:00/14:00 Kick Boxing Nazario		nuoto libero 12,30-13:00					rec.funzionale 11:00-12:30	13:00/13:45 Walking Marco							
	15:00/15:45 Bruciagrassi Julian		A.GYM Claudio 13:00/13:45	13:00/13:45 WALKING Mattia	16:00/16:45 Schiena Filippo			nuoto libero 12,30-13:45								
			rec.funzionale 13:45-15:15					rec.funzionale 13:45-15:45								
		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	17:45/18:15 Circuit Training Laura	17:45/18:30 Schiena Post Rita	17:15/17:45 TRX Laura		18:15/19:00 Walking Marco							
17:15/18:00 CLAG Claudio		18:30/19:00 TRX Federica	rec.funzionale 16:45-18:00	18:45/19:30 Walking Laura	18:15/19:00 Total Body Laura	18:30/19:15 Pancake Rita	18:00/18:30 TRX Fabio									
18:00/18:45 BIKINI Laura		19:00/19:45 Spinning Federica	A.GYM Claudio 18,00-18,45			19:15/20:00 Fit Boxe Marco	18:30/19:00 TRX Fabio	rec.funzionale 18,15-20,00								
18:45/19:30 Pilates ANNALISA	19:15/20:00 Step Claudio		rec.funzionale 18,45-20,30			20:00/20:45 Schiena Post. rita	19:15/20:15 Group Cycling Fabio									
19:30/20:15 Circuit Training Laura	20:00/21:00 KickBoxing Nazario	20:00/20:45 HIIT Claudio	nuoto libero 20,30-21,30													
Giovedì 25					Venerdì 26					Sabato 27						
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		
Buon Natale Dallo Staff EDEN								N u o : t o o - L 1 i 3 b : e o r o o				9:15/10:00 Schiena Giulia				
												10:30/11:00 Trx FABIO	rec.funzionale 10,30-13,15			
												11:15/12:00 Group Cycling Fabio	13:30/14:00 nuoto libero			
													rec.funzionale 14,00-15,15			
													A.GYM 15,15-16,00			
Domenica 28																
Sala Personal	Sala Soppalco	sala panorama	Piscina interna													
10,15/10:45 Trx Fabio			nuoto libero 9,00-12,00													

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

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