

Orario Attività

ATTIVITÀ	30' TONIFICAZIONE	OLISTICI	COREOGRAFICI	FUNCTIONAL
TONIFICAZIONE	WALKING	SPINNING	PISCINA	

62 ATTIVITÀ	Lunedì 14 ATTIVITÀ	Martedì 14 ATTIVITÀ	Mercoledì 14 ATTIVITÀ	Giovedì 10 ATTIVITÀ	Venerdì 10 ATTIVITÀ
9:00	PILATES (Francesca)	PILATES (Enza) 9:15	PILATES (Francesca)	PILATES (Enza) 9:15	PILATES (Francesca)
9:30	ACQUAGYM (Veronica)		ACQUAGYM (Yanelis)		ACQUAGYM (Yanelis)
10:30	WALKING (Veronica)	CORPO LIBERO (Vittorio)	WALKING (Yanelis)	CORPO LIBERO (Vittorio)	
		ACQUAGYM (Enza)		ACQUA GYM (Enza)	
12:40	ZIVA (Francesca)		ZIVA (Edoardo)		ZIVA (Francesca)
13:00		MR1 PILATES (Enza)		PILATES (Enza)	
		FUNCTIONAL (Alex)		FUNCTIONAL (Alex)	
13:15	TOTAL BODY (Laura)		TOTAL BODY (Francesca)		TOTAL BODY (Laura)
	SPINNING (Vittorio)		SPINNING (Vittorio)		SPINNING (Vittorio)
	PILATES (Francesca)				
13:30	ACQUAPOWER (Veronica) 13:20		ACQUAFIT (Yanelis) 13:20		ACQUAFIT (Giovanna) 13:20
15:00		POSTURALE (Vittorio)		GAG GIT (Alex)	
		GAG GIT (Alex)			
15:30	ACQUADOLCE (Vittorio)	ACQUAGYM (Enza) 15:45	ACQUADOLCE (Vittorio)	ACQUAGYM (Enza) 15:45	
16:00	ZIVA (Nazario)	POSTURALE (Vittorio)	ZIVA (Nazario)	POSTURALE (Vittorio)	ZIVA (Nazario)
	POSTURALE (Vittorio) 16:20				
17:00	TOTAL BODY (Francesca)		ZUMBA (Yanelis)		
17:30	WALKING (Veronica)	YOGA (Gisele)		YOGA (Gisele)	ACQUAGYM (Alice)
	ACQUAGYM (Yanelis)	TOTAL BODY (Massi)		TOTAL BODY (Massi)	ZIVA (Niccolò) 17:45
18:00	PILATES (Francesca)		MR1 PILATES (Francesca)		PILATES (Francesca)
			ACQUAGYM (Yanelis)		
18:15		ACQUAGYM (Jonathan)	ZIVA (Niccolò)	HYDROBIKE (Jonathan)	SUPER JUMP (Alice) 18:30
		ZIVA (Nazario) 18:45		ZIVA (Nazario) 18:45	SPINNING (Fabrizio) 18:45
		SPINNING (Fabrizio) 18:45			
19:00	TOTAL BODY (Francesca)	PILATES (Gisele)	TOTAL BODY (Francesca)	PILATES (Gisele)	YOGA (Oliviero)
	HYDROBIKE (Veronica)		WALKING (Yanelis)		
19:10	WALKING (Yanelis)			WALKING (Jonathan)	
19:30	YOGA (Oliviero)	ACQUAGYM (Jonathan)	YOGA (Oliviero)	AERODANCE (Yanelis)	HYDROBIKE (Alice)
		AERODANCE (Yanelis)			
20:00	ACQUAGYM (Yanelis) 20:10	POSTURALE (Vittorio)	ACQUAGYM (Yanelis)	ACQUAGYM (Jonathan) 20:10	POSTURALE (Vittorio) 20:10
	SPINNING (Fabrizio) 20:10	FUNCTIONAL (Niccolò) 20:30	ZIVA (Nazario)	FUNCTIONAL (Niccolò) 20:30	ZIVA (Nazario)
	ZIVA (Nazario)		SPINNING (Fabrizio) 20:10		

W
DESIGN
B

Graphic by



1. L'orario è soggetto a cambiamenti per motivi organizzativi e in base alla disponibilità degli insegnanti.
2. Si ricorda che per fare le attività è richiesto il CERTIFICATO MEDICO con la dicitura "può fare attività fisica non agonistica".
3. Prenotazione alle attività obbligatoria.

SABATO: ore 9:30 WALKING; ore 11 ACQUAGYM; ore 14,30 YOGA;
DOMENICA: ore 10:30 SPINNING & ACQUAGYM