














orarioCORSI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08,30 - 09,30	Total Body GABRIELLA		Body Fitness GABRIELLA		High-Fit Energy PETYA	
 08,30 - 09,30	Tecniche di Nuoto DAVIDE			Tecniche di Nuoto DAVIDE		
 08,45 - 09,45		Acquagag VALERIA			Acquagym SANDRA	
09,00 - 10,00				Pilates GIANNA		
09,00 - 10,30						30+30+30 PAOLA
09,30 - 10,30	Ginnastica Posturale ALESSANDRO	Pilates GIANNA	Ginnastica Posturale ALESSANDRO			
 10,00 - 11,00		Back School ALESSANDRO				
 10,30 - 11,30	AFA in acqua SILVIA				AFA in acqua SILVIA	
10,00 - 11,00				Zumba GIANNA	Back School ALESSANDRO	
10,30 - 11,30	Pilates/Back School ALESSANDRO	Zumba GIANNA	Total Body MANUELA			
10,30 - 11,45						Power Stretch ALESSANDRO
10,45 - 11,45				Heat Program GIANNA 11,00/12,00		Heat Program PAOLA dal 03/10
 11,00 - 12,00				Ried. Funzionale ALESSANDRO		
 11,30 - 12,30	AFA in acqua ALESSANDRO				AFA in acqua ALESSANDRO	
13,15 - 14,15	Spinning ALBERTO B.			Spinning ALBERTO B.		DOMENICA (dal 04/10/15) Total Body 10,00/11,00 <i>insegnanti a rotazione</i> Acquagym 10,30/11,30 <i>insegnanti a rotazione</i> Spinning 11,00/12,00 <i>insegnanti a rotazione</i>
13,30 - 14,30		Heat Program GIANNA	Heat Program PAOLA		Heat Program PAOLA	
 13,15 - 14,15	Hidro-Circuit-Step SANDRA					
 13,30 - 14,15		Idrobike ANTONELLA		Idrobike SILVIA		
13,30 - 14,30	Piloga MARIA PAOLA	G.A.G. PAOLA	Pilates MARIA PAOLA	All. Funzionale GIANNA	Postural Yoga Therapy ALESSANDRO	
 14,00 - 15,00			Back School ALESSANDRO			
15,30 - 16,30		AFA GIANNA	Back School ALESSANDRO	AFA GIANNA		
16,00 - 17,00	Pilates MARIA PAOLA				Macumba Step GABRIELLA	
16,30 - 17,30		Total Body GIANNA		Body Sculpt SANDRA		
17,00 - 18,00	Heat Program PAOLA			Heat Program GIANNA		
17,00 - 18,00	High-Fit Energy PETYA		Just Pump MANUELA		Total Body PAOLA	
17,30 - 18,30		Pilates MARIAPAOLA		Pilates MARIAPAOLA		 ACQUATICITA' corsi per bambini da 4-5 anni (ambientamento) PRINCIPIANTI insegnamento dorso e stile libero INTERMEDIO perfezionamento dorso e stile libero e insegnamento rana AVANZATO perfezionamento dei 3 stili precedenti e insegnamento delfino. Tecniche di salvamento.
 18,00 - 19,00	Hydrostep SANDRA		Acquagag VALERIA	Acquafitness SILVIA		
18,00 - 19,00	Total Body PAOLA		Body Sculpt PAOLA		G.A.G. GABRIELLA	
18,30 - 19,30	Spinning ANDREA	Heat Program GIANNA	Spinning STEFANO	Heat Program ANDREA	Spinning ALBERTO B.	
18,30 - 19,30		Macumba PETYA		Macumba PETYA		
 19,00 - 20,00	Adulti Avanzato MICHELA	Acquakombat MANUELA		Adulti Av./Princip. MICHELA	Acquagym MANUELA	
19,00 - 20,00	Intensive Gym GASPARE		G.A.G. PAOLA		Total Body GABRIELLA	
19,30 - 20,30		All. Funzionale ALBERTO		All. Funzionale GABRIELLA		
 20,00 - 20,45	Idrobike SILVIA			Idrobike DAVIDE		
20,00 - 21,00	Pilates MARIAPAOLA		Pilates MARIAPAOLA		Pilates GABRIELLA	
20,00 - 21,00	Heat Program ANDREA	Spinning GUIDO	Heat Program PAOLA	Spinning ANDREA		
20,30 - 21,30		Hatha Yoga MARIAPAOLA				

LEGENDA

-  MOBILITA' ARTICOLARE POSTURA
-  ATTIVITA' CARDIOVASCOLARE CONTROLLO DEL PESO
-  TONIFICAZIONE MODELAMENTO DEL CORPO

INDIVIDUA IL TUO PERCORSO