

ORARIO CORSI dal 19/09/2016

FITNESS & AQUAFITNESS

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE

ORARIO DI APERTURA
DEL CENTRO

Dal Lunedì al Giovedì dalle 9,00 alle 22,30
Venerdì dalle 9,00 alle 22,00
Sabato dalle 9,00 alle 18,00
Domenica dalle 9,00 alle 13,00

LUNEDÌ

9:00-10:00 GINN. DOLCE Simona	10:00-11:00 PILATES Claudio	10:15-11:00 ACQUA G.A.G. Ileana	10:45-11:30 H.E.A.T.® Vittorio	12:45-13:45 CROSS TRAINING Matteo	15:00-16:00 ANTALGICA Laura	18:00-19:00 H.E.A.T.® Vittorio	19:15-20:15 POWER YOGA Vittorio	19:30-20:10 TRX Manuela	19:15-20:00 ACQUA PILATES Laura	20:00-20:45 ACQUA G.A.G. Laura	20:30-21:30 SPINNING Vittorio	20:15-21:00 LES MILLS COMBAT Manuela
-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---	-----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	--

MARTEDÌ

10:00-11:00 VITALITY Vittorio	12:45-13:30 LES MILLS AQUADYNAMIC Laura	12:45-13:45 H.E.A.T.® Vittorio	15:15-16:00 ACQUA PILATES Laura	18:15-19:00 LES MILLS BODY PUMP Federico	19:00-19:45 PILATES Claudio	19:15-20:10 CROSS TRAINING Matteo	19:45-20:30 LES MILLS BODY PUMP Federico	19:15-20:00 HYDROBIKE MIX Ileana	20:15-21:00 LES MILLS AQUADYNAMIC Ileana	20:15-21:00 LES MILLS COMBAT Matteo	20:30-21:30 ZUMBA Omer	21:00-21:45 KETTLEBELL Claudio
-------------------------------------	---	--------------------------------------	---------------------------------------	--	-----------------------------------	---	--	--	--	---	------------------------------	--------------------------------------

MERCOLEDÌ

9:00-10:00 GINN. DOLCE Simona	10:00-11:00 POWER STRETCH Vittorio	10:15-11:00 LES MILLS AQUADYNAMIC Ileana	10:30-11:15 Pancatia Simona	12:45-13:30 SPINNING Vittorio	15:00-16:00 TOTAL BODY Laura	18:00-18:50 CROSS TRAINING Matteo	19:00-20:00 H.E.A.T.® Vittorio	19:15-20:00 G.A.G. Laura	20:00-20:50 WELLBEING Vittorio	20:00-20:30 LES MILLS CXWORKX Manuela	20:30-21:00 TRX Manuela	21:00-22:00 HATA YOGA Vittorio
-------------------------------------	--	--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------	--------------------------------------

GIOVEDÌ

10:15-11:15 VITALITY Vittorio	12:45-13:45 HYDROBIKE MIX Laura	12:45-13:45 WELLBEING Vittorio	14:45-15:30 LES MILLS AQUADYNAMIC Laura	19:00-19:45 LES MILLS COMBAT Matteo	19:00-20:00 ZUMBA Giada da novembre	19:15-20:00 LES MILLS AQUADYNAMIC Ileana	20:00-20:45 HYDROBIKE MIX Ileana	20:00-21:00 LES MILLS BODY PUMP Federico	20:00-21:00 CROSS TRAINING Matteo	21:00-22:00 CROSS TRAINING Matteo	21:00-22:00 PILATES Claudio
-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---	---	---	--	--	--	---	---	-----------------------------------

VENERDÌ

9:00-10:00 GINN. DOLCE Simona	9:45-10:30 ACQUA ANTALGICA Daniela	12:45-13:30 CROSS TRAINING Matteo	15:00-16:00 POWER YOGA Vittorio	18:00-19:00 H.E.A.T.® Vittorio	19:00-20:00 H.E.A.T.® Vittorio	19:15-20:00 G.A.G. Laura	20:15-21:15 SPINNING Vittorio
-------------------------------------	--	---	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

SABATO

10:30-11:30 CROSS TRAINING Matteo	14:00-15:00 WELLBEING Vittorio
---	--------------------------------------

DOMENICA

10:30-11:30 MASTER CLASS ★ a rotazione

LEGENDA CORSI:

CARDIO	OLISTICO	TONO	ACQUA
--------	----------	------	-------

★ corsi su prenotazione

Nei mesi di SETTEMBRE, GIUGNO e LUGLIO l'orario corsi sarà ridotto.
Nel mese di AGOSTO i corsi saranno sospesi

