



Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE

**ORARIO CORSI RIDOTTO
DAL 29/8 AL 10/9**

**ATTENZIONE
I CORSI DAL 29/8 AL 1/9
SONO SU PRENOTAZIONE**

1^ SETT	dalle	alle	CORSO	istruttore	sala
lun 29 ago	19.00	20.00	VITALITY	Vittorio	sala 2
	19.30	20.15	ACQUA G.A.G	Laura	piscina
mar 30 ago	19.15	20.15	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional
	19.30	20.15	AQUADYNAMIC	Ileana	piscina
mer 31 ago	10.15	11.00	AQUADYNAMIC	Ileana	piscina
	19.00	19.45	TRX	Manuela	sala 1
	19.00	20.00	WELLBEING	Vittorio	sala 2
gio 1 set	19.00	20.00	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional
	19.30	20.15	BODY PUMP	Federico	sala 1
2^ SETT	dalle	alle	CORSO	istruttore	sala
lun 5 set	10.15	11.00	ACQUA G.A.G	Ileana	piscina
	12:45	13.45	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional
	19.00	20.00	WELLBEING	Vittorio	sala 2
	19.30	20.10	TRX	Manuela	sala 1
	19.30	20.15	ACQUA G.A.G	Laura	piscina
mar 6 set	12.45	13.30	AQUADYNAMIC	Laura	piscina
	19.15	20.15	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional
	19.15	20.00	HIDROBIKE mix	Ileana	piscina
	20.30	21.30	ZUMBA	Omer	sala 1
	20.15	21.00	AQUADYNAMIC	Ileana	piscina
mer 7 set	10.15	11.00	AQUADYNAMIC	Ileana	piscina
	15.00	16.00	TOTAL BODY	Laura	sala 1
	19.15	20.00	G.A.G	Laura	sala 1
	19.30	20.30	WELLBEING	Vittorio	sala 2
gio 8 set	10.15	11.00	VITALITY	Vittorio	sala 1
	12.45	13.45	WELLBEING	Vittorio	sala 2
	14.45	15.30	AQUADYNAMIC	Laura	piscina
	19.30	20.30	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional
	19.30	20.15	AQUADYNAMIC	Ileana	piscina
	20.00	21.00	BODYPUMP	Federico	sala 1
ven 9 set	19.00	20.00	H.E.A.T	Vittorio	sala functional
sab 10 set	10.30	11.30	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional

3^ SETT	dalle	alle	CORSO	istruttore	sala
lun 12 set	09.00	10.00	GINNASTICA DOLCE	Simona	sala 1
	10.00	11.00	PILATES	Claudio	sala 1
	10.15	11.00	ACQUA G.A.G	Ileana	piscina
	12.45	13.45	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional
	15.00	16.00	ANTALGICA	Laura	sala 1
	18.00	19.00	H.E.A.T	Vittorio	sala functional
	19.15	20.15	POWER YOGA	Vittorio	sala functional
	19.15	20.00	ACQUA PILATES	Laura	piscina
	19.30	20.10	TRX	Manuela	sala 1
	20.00	20.45	ACQUA G.A.G	Laura	piscina
mar 13 set	10.00	11.00	VITALITY	Vittorio	sala 1
	12.45	13.30	AQUADYNAMIC	Laura	piscina
	12.45	13.45	H.E.A.T	Vittorio	sala functional
	15.15	16.00	ACQUA PILATES	Laura	piscina
	19.00	19.45	PILATES	Claudio	sala 1
	19.15	20.10	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional
	19.15	20.00	HIDROBIKE mix	Ileana	piscina
	19.45	20.30	BODY PUMP	Federico	sala 1
	20.15	21.00	AQUADYNAMIC	Ileana	piscina
	20.30	21.30	ZUMBA	Omer	sala1
mer 14 set	09.00	10.00	GINNASTICA DOLCE	Simona	sala 1
	10.00	11.00	POWER STRETCH	Vittorio	sala 1
	10.15	11.00	AQUADYNAMIC	Ileana	piscina
	15.00	16.00	TOTAL BODY	Laura	sala 1
	19.00	20.00	H.E.A.T	Vittorio	sala functional
	19.15	20.00	G.A.G	Laura	sala 1
	20.00	20.30	CXWORX	Manuela	sala 1
	20.00	20.50	WELLBEING	Vittorio	sala functional
gio 15 set	10.15	11.15	VITALITY	Vittorio	sala 1
	12.45	13.45	WELLBEING	Vittorio	sala functional
	12.45	13.30	HIDROBIKE	Laura	piscina
	14.45	15.30	AQUADYNAMIC	Laura	piscina
	19.15	20.00	AQUADYNAMIC	Ileana	piscina
	19.30	20.30	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional
	20.00	21.00	BODY PUMP	Federico	sala 1
	20.00	20.45	HIDROBIKE mix	Ileana	piscina
	20.30	21.30	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional
ven 16 set	09.00	10.00	GINNASTICA DOLCE	Simona	sala 1
	09.45	10.30	ACQUA ANTALGICA	Daniela	piscina
	18.00	19.00	H.E.A.T	Vittorio	sala functional
	19.00	20.00	H.E.A.T	Vittorio	sala functional
	19.15	20.00	G.A.G	Laura	sala 2
sab 17 set	10.30	11.30	CROSS TRAINING	Matteo	sala functional

il presente orario potrebbe subire variazioni ovvero correzioni

ORARIO CORSI Fitness & Aquafitness dal 19.9.2016