

ORARIO CORSI FITNESS

ORARI APERTURA lunedì-venerdì: 7,00 - 22,30 sabato (dal 02/07): 7,00 - 18,30 domenica CHIUSO (dal 03/07)

	lunedì				martedì				mercoledì				giovedì				venerdì				sabato		
	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO			
MATTINA							7:15 GROUP CYCLING MASSIMO																
	9:00 FUNCTIONAL FITNESS GABRIELLA				9:30 PILATES MATWORK CARLO				9:30 FUNCTIONAL FITNESS GABRIELLA				9:30 PILATES MATWORK CARLO										
				10:30 AQUAGYM NANDO									10:30 AQUAGYM NANDO									10:30 AQUAGYM NANDO	
				13:30 AQUAFITNESS NANDO	13:30 FITNESS GIULIANO/ FRANCESCO	13:30 GROUP CYCLING MASSIMO	13:30 AQUAGYM NANDO	13:30 FUNCTIONAL FITNESS FRANCESCO	13:30 AQUAGYM JENNY	13:30 FITNESS GIULIANO/ FRANCESCO			13:30 AQUAFUSION NANDO	13:30 FUNCTIONAL FITNESS FRANCESCO	13:30 GROUP CYCLING MASSIMO	13:30 AQUAFITNESS NANDO							
POMERIGGIO									16:00 PROGRAMMA POSTURALE CARLO														
	17:00 GAMBE ADDOME GLUTEI GABRIELLA								17:00 GAMBE ADDOME GLUTEI GABRIELLA								17:00 GAMBE ADDOME GLUTEI GABRIELLA						
	18:00 PROGRAMMA POSTURALE CARLO								18:00 PILATES MATWORK CARLO				17:50 AQUATONIC NANDO	18:00 GAMBE ADDOME GLUTEI JENNY	18:30 WALKING PROGRESS MASSIMO								
			18:30 GROUP CYCLING MASSIMO	18:40 AQUAGAG NANDO	18:00 GAMBE ADDOME GLUTEI JENNY	18:30 WALKING PROGRESS MASSIMO							18:30 GROUP CYCLING MASSIMO				18:40 AQUATONIC NANDO						
SERA									19:00 FITNESS GIULIANO/ FRANCESCO				19:30 AQUAGYM NANDO	20:00 FUNCTIONAL FITNESS FRANCESCO									
				20:20 AQUATONIC JENNY	20:00 FUNCTIONAL FITNESS FRANCESCO	20:10 GROUP CYCLING MASSIMO			20:00 FUNCTIONAL FITNESS FRANCESCO				20:20 AQUAGAG NANDO				20:10 GROUP CYCLING MASSIMO						

domenica

LEGENDA ABBONAMENTI

- Sport e Ben-essere
- Group Cycling e Walking e Ben-essere
- A pagamento con prenotazione
- Acqua e Ben-essere

**SCEGLI IL CORSO PIÙ ADATTO A TE:
IL RIQUADRO PIÙ GRANDE
RAPPRESENTA L'ASPIRAZIONE
DOMINANTE**

- SHAPE
- POWER
- FUN
- MOVE
- SPORT
- BALANCE

Scopri cosa ti fa muovere dalla tua consulente

LET'S MOVE
FOR A BETTER WORLD

L'Asd Interamnia fitness si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite l'affissione di avvisi all'interno del Club. Il numero minimo di partecipanti affinché le lezioni vengano svolte è di n° 3 utenti.

Orario Chalet Venere

lunedì martedì mercoledì giovedì venerdì sabato domenica

MATTINA

POMERIGGIO

SERA

	8:30 PILOGA JENNY		8:30 PILOGA JENNY		8:30 GROUP CYCLING MASSIMO	
	10:30 AQUAGYM JENNY		10:30 AQUAGYM JENNY		10:30 AQUAGYM JENNY	
		18:00 ZUMBA FITNESS GERMANA	18:30 FUNCTIONAL FITNESS GABRIELLA	18:00 GROUP CYCLING MASSIMO	18:00 GROUP CYCLING MASSIMO	18:00 GROUP CYCLING MASSIMO
	18:30 FUNCTIONAL FITNESS GABRIELLA			19:00 ZUMBA FITNESS GERMANA	19:00 GROUP CYCLING MASSIMO	
19:00	GROUP CYCLING SILVIA	19:00	GROUP CYCLING SILVIA			



ORARI NUOTO LIBERO

lunedì

dalle 7:00 alle 22:15
NUOTO LIBERO

martedì

dalle 7:00 alle 22:15
NUOTO LIBERO

mercoledì

dalle 7:00 alle 22:15
NUOTO LIBERO

giovedì

dalle 7:00 alle 22:15
NUOTO LIBERO

venerdì

dalle 7:00 alle 22:15
NUOTO LIBERO

sabato

dalle 7:00 alle 18:15
NUOTO LIBERO

ORARI APERTURA

lunedì-venerdì:
7,00-22,30

sabato (dal 02/07):
7,00-18,30

domenica (dal 03/07):
CHIUSO

ASD INTERAMNIA FITNESS
Via Ponte San Giovanni Snc Teramo
Tel/Fax 0861240103
www.interamniacub.it
info@interamniacub.it