

**LUNEDÌ 24 dicembre**

ore 9,30  
**GAG**  
gabriella

ore 10,30  
**Acquagym**  
glia

ore 13,30  
**Functional training**  
gabriella

ore 13,30  
**Grup Cycling**  
massimo

**VENERDÌ 28 dicembre**

ore 9,30  
**GAG**  
jenny

ore 10,30  
**Pilates**  
jenny

ore 13,30  
**Functional training**  
gabriella

ore 13,30  
**Group Cycling**  
massimo

**SABATO 29 dicembre**

ore 9,30  
**Pilates**  
jenny

ore 10,30  
**Acqua Fitness**  
jenny

ore 10,30  
**Group Cycling**  
massimo

ore 13,30  
**Functional training**  
martina

**LUNEDÌ 31 dicembre**

ore 9,30  
**GAG**  
jenny

ore 10,30  
**Acquagym**  
jenny

ore 13,30  
**Functional training**  
martina

ore 13,30  
**Group Cycling**  
massimo

**GIOVEDÌ 3 gennaio**

ore 7,15  
**Walking**  
massimo

ore 9,30  
**Functional training**  
gabriella

ore 13,30  
**Fitness**  
giuliano

ore 13,30  
**Idrobike**  
glia

ore 17,20  
**Functional training**  
gabriella

ore 18,15  
**Pilates**  
carlo

ore 18,40  
**Idrobike**  
libera

ore 20,10  
**Circuit training**  
ilariello

**VENERDÌ 4 gennaio**

ore 9,30  
**GAG**  
jenny

ore 10,30  
**Acquagym**  
glia

ore 13,30  
**Functional training**  
gabriella

ore 13,30  
**SPECIAL ACQUAGYM**

ore 13,30  
**Group Cycling**  
massimo

ore 18,15  
**Posturale**  
simone

ore 19,10  
**Group Cycling**  
massimo

**SABATO 5 gennaio**

ore 9,30  
**Pilates**  
jenny

ore 10,30  
**Acqua Fitness**  
jenny

ore 10,30  
**Group Cycling**  
massimo

ore 13,30  
**Functional training**  
gabriella

**GIOVEDÌ 27 dicembre**

ore 7,15  
**Walking**  
massimo

ore 9,30  
**Functional training**  
gabriella

ore 13,30  
**Fitness**  
giuliano

ore 13,30  
**Idrobike**  
glia

ore 17,20  
**Functional training**  
gabriella

ore 18,15  
**Pilates**  
carlo

ore 18,40  
**Idrobike**  
libera

ore 9,30  
**Grup Cycling**  
massimo

ore 10,30  
**Idrobike**  
glia

ore 13,30  
**Posturale**  
simone

ore 16,00  
**Posturale**  
simone

ore 18,15  
**GAG**  
jenny

ore 18,40  
**Idrobike**  
libera

**ore 13,30  
SPECIAL ACQUAGYM**

ore 13,30  
**Pilates**  
carlo

**ore 13,30  
SPECIAL SPACCADRASSI  
glia libera**

ore 17,20  
**Total body**  
jenny

ore 18,15  
**Posturale**  
simone

ore 19,10  
**Group Cycling**  
massimo

ore 18,15  
**Super jump**  
libera

ore 19,10  
**Fitness**  
giuliano

ore 20,10  
**Cross training**  
simone

**DOMENICA 30 dicembre**

ore 10,00  
**Acqua Fitness**  
martina

ore 11,00  
**Functional training**  
martina

ore 10,00  
**Group Cycling**  
monica

**MERCOLEDÌ 2 gennaio**

ore 9,30  
**Super jump**  
jenny

ore 13,30  
**Super jump**  
jenny

ore 13,30  
**Acqua Fitness**  
libera

ore 17,50  
**Acqua tonic**  
glia

ore 18,15  
**Fitness**  
martina

ore 18,30  
**Idrobike**  
libera

ore 10,30  
**Acquagym**  
glia

ore 13,30  
**Functional training**  
martina

ore 16,00  
**Group Cycling**  
massimo

ore 18,15  
**Boxing training**  
giuseppe

ore 19,10  
**Group Cycling**  
massimo

ore 20,10  
**Cross training**  
simone

ore 13,30  
**Posturale**  
simone

ore 16,00  
**Posturale**  
simone

ore 18,15  
**GAG**  
jenny

ore 18,50  
**Group Cycling**  
jenny

ore 19,15  
**Functional training**  
gabriella

ore 20,20  
**Group Cycling**  
jenny

**ore 13,30  
SPECIAL ACQUAGYM**

ore 13,30  
**Group Cycling**  
massimo

ore 17,20  
**Total body**  
jenny

ore 18,15  
**Posturale**  
simone

ore 19,10  
**Group Cycling**  
massimo



**Club Interamnia**  
FITNESS & DAY SPA

[www.interamniacub.it](http://www.interamniacub.it) - [info@interamniacub.it](mailto:info@interamniacub.it)