

# orario corsi dal 01.07 lun-mer

chiusi per ferie  
dal 08.08 al 16.08  
compresi

LUNEDI							MARTEDI							MERCOLEDI					
Orario	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	EARTH STUDIO	SALA ATTREZZI	FIRE STUDIO	WATER STUDIO	Orario	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	EARTH STUDIO	SALA ATTREZZI	FIRE STUDIO	WATER STUDIO	Orario	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	EARTH STUDIO	SALA ATTREZZI	WATER STUDIO
7:00	MORNING WALK GIULIA													7:00				BOOTCAMP GIULIA	
9:30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA		POSTURALE MAURIZIO				9:30	GINNASTICA DOLCE MAURIZIO		REFORMER LAB MATTEO			HIDROBIKE GIULIA	9:30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	PILATES MATWORK MATTEO			
10:30	SURF TRAINING 30' MATTEO					ACQUA MORNING GIULIA	10:30				EMOM GIUIA			10:30					ACQUAGYM MORNING GABRIELLA
13:30	ORE 13.20 FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA		ORE 13.40 PILATES CORE FLOW 40' GIULIANO			ACQUATONE GIULIA	13:30	GROUP CYCLING ALESSIO			TEAMBEAT DONATO			13:30	FITNESS GIULIANO		REFORMER LAB MATTEO		ACQUA TONE EMMA
14:30	WOMAN TRAINING GABRIELLA		REFORMER LAB GIULIANO				14:30						HIDROBIKE GIULIA	14:30					
16:30	SURF CIRCUIT GIULIA						16:30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA						16:30					BOOTCAMP GIULIA
17:20	FUNCTIONAL TRAINING DONATO		H. 17:30 PILATES FUSION ERIK				17:20	SILENT WALKING DINO					H.17:40 ACQUATONE GABRIELLA	17:20	CROSS TRAINING DONATO				
18:15	WALK E CORE DINO				H- 18:10 BOXE GIUSEPPE		18:20			ARIAL FLOW 30' ERIK				18:15	SURF TRAINING 30' ERIK				H.18:30 HIDROBIKE ALESSIO
18:30			POSTURALE MAURIZIO			INTERVAL BIKE GIULIA	18:30	h 18:15 GROUP CYCLING ALESSIO	TABATA DONATO		MOBILITY 30' GABRIELLA			18:30	<b>SUMMER SURPRISE</b> Dal 24.06 ogni mercoledì, per 4 mercoledì lezioni a sorpresa con eventi				
19:00		REFORMER SUNSET ERIK			KICK BOXING K1 GIUSEPPE		19:15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				H 19 KRAV MAGA DIFESA PERSONALE GIUSEPPE		19:15	SILENT WALK DINO				
19:30	CROSS TRAINING DONATO				h19.50 KICK BOXING EMANUELE		19:30		SILENT YOGA ERIK					19:30	BACK CORE ERIK				

Abbonamento **SPORT PLUS** ■ ■ ■ ■ ■

Abbonamento **ACQUA** ■

Attività comprese

Abbonamento **BENESSERE PLUS** ■ ■ ■ ■ ■ ■

Abbonamento **SMALL GROUP** ■ ★

Attività comprese

Abbonamento **SPORT DI COMBATTIMENTO** ■

Abbonamento dedicato

# orario corsi dal 01.07 giov-sab

chiusi per ferie  
dal 08.08 al 16.08  
compresi

Orario	GIOVEDI'							Orario	VENERDI'							Orario	SABATO			
	SPIRIT STUDIO	SPAZI ESTERNI	EARTH STUDIO	SALA ATTREZZI	FIRE STUDIO	WATER STUDIO	BAGNI RIVIERA		SPIRIT STUDIO	EARTH STUDIO	SALA ATTREZZI	FIRE STUDIO	WATER STUDIO	BAGNI RIVIERA	SPIRIT STUDIO		EARTH STUDIO	WATER STUDIO	BAGNI RIVIERA	
7:00								7:00			BOOTCAMP GIULIA				9:30		REFORMER LAB ERIK	ACQUAPUMP GIULIA	H.9:00 GROUP CYCLING	
9:30	GINNASTICA DOLCE MAURIZIO		REFORMER LAB MATTEO			INTERVAL BIKE GIULIA		9:30	FUNCTIONAL TRAINING	POSTURALE MAURIZIO				10:30		REFORMER LAB ERIK				
10:30				BOOTCAMP GIULIA				10:30					ACQUAGYM MORNING GIULIA							
11:00	SURF TRAINING 30' MATTEO							11:30						10:30	WALKING GIULIA					
13:30	GROUP CYCLING ALESSIO		ORE 13.40 PILATES MATWORK MATTEO					13:30	ORE 13.20 FUNCTIONAL TRAINING	REFORMER LAB MATTEO			HIDROBIKE E GIULIA							
14:30				TEAMBEAT DONATO		HIDROBIKE GABRIELLA								DOMENICA						
16:30	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA							16:30	SURF TRAINING 30' MIN MATTEO					Orario				BAGNI RIVIERA		
17:20	WALKING E UPPER DONATO							17:20	CROSS TRAINING DONATO					9:00				GROUP CYCLING		
17:30			PILATES MATWORK MATTEO		H- 18:10 BOXE GIUSEPPE	H.17:40 ACQUA FUNCTIONAL GABRIELLA		17:30						<b>Orari del Club:</b> Lun-Ven 6.30-21.45 Sab 8.00-18.00 Dom Chiuso  <b>Orari SPA</b> Lun-Ven 10.00-21.00 Sab 10.00-17.30 Dom Chiuso						
18:30		AMRAP DONATO		MOBILITY 30' GABRIELLA	H 19 KICK BOXING K1 GIUSEPPE			18:15	WALKING E CORE DINO				H. 18.30 ACQUATONE EMMA							
19:15	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				H 19.50 KICK BOXING EMANUELE		H 19:00 GROUP CYCLING ALESSIO	19:00				KRAV MAGA DIFESA PERSONALE GIUSEPPE					H.19:00 GROUP CYCLING			