

# ORARIO IN CORSO

LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI			
SALA VENICE	SALA ORANGE	SALA GYMNASIUM	GROUP CYCLING	SALA VENICE	SALA ORANGE	SALA GYMNASIUM	GROUP CYCLING	SALA VENICE	SALA ORANGE	SALA GYMNASIUM	GROUP CYCLING
9,00 - 10,00 STRETCHING <b>Alessio</b>				09,30 - 10,30 ALLENAM. DINAMICO <b>Irene</b>	09.00-10.00 ANTALGICA <b>Alessio</b>			09.00-10.00 CORPO LIBERO <b>Fabio</b>	09,00 - 10,00 TONIFICAZIONE FUNZIONALE <b>Fernando</b>		
10.00-11.00 ALLENAM. DINAMICO <b>Tiago</b>	10.00-11.00 CORPO LIBERO <b>Salvatore</b>	10.00-11.00 PICCOLI GRUPPI <b>Fabio</b>		10,30 - 11,15 STEP OVER 50 E NON.. <b>Salvatore</b>	10.00-11.00 ANTALGICA <b>Salvatore</b>			10.00-11.00 PILATES <b>Bettina</b>	10.00-11.00 STRETCHING <b>Fabio</b>		
11.00-12.00 CORPO LIBERO <b>Fabio</b>	11.00-12.00 AXE BAIANO <b>Tiago</b>	11.00-12.00 PICCOLI GRUPPI <b>Alessio</b>	13,30-14,30 <b>Neri</b>	12,00-12,30 STRETCHING <b>Fernando</b>	13,15-14,15 CORPO LIBERO <b>Viola</b>			11.00-12.00 CORPO LIBERO <b>Alessio</b>	11,00 - 12,00 YOGA <b>Valerio</b>	11,00- 12,00 PICCOLI GRUPPI <b>Alessio</b>	
12,15-13,00 ABS								12,15 - 13,00 TONIFICAZIONE FUNZIONALE 13.00-13.30 ADDOMINALI 13.30-14.15 BODY SCULPT 14.15-14.45 STRETCHING <b>Fernando</b>	13,30-14,30 STEP/ AEROBICA <b>Andrea</b>		13,30-14,30 <b>Alice</b>
13.00-13.30 ADDOMINALI	13.30-14.30 STEP <b>Tiago</b>			13.30-14.30 PILATES 14.45-15.45 PILATES <b>Elisa</b>	15.00-16.00 CORPO LIBERO <b>Viola</b>			17.00-18.00 CORRETTIVA <b>Viola &amp; Alessio</b>			
13.30-14.15 T.B.W.											
14.15-14.45 STRETCHING <b>Fernando</b>	16.00-17.00 ANTALGICA <b>Alessio</b>				16.00-17.30 TAEKWONDDO RAGAZZI						
14.45-15.30 ABS	17.00-18.00 STRETCHING <b>Alessio</b>								14,30 - 15,30 STEP II <b>Irene</b>		
15.30-16.30 PROGRAMMA FEMMINILE <b>Elisa</b>	18.00-19.00 CORPO LIBERO <b>Alessio</b>	18.30-19.00 ADDOMINALI <b>Rodrigo</b>		17.00-17.30 BASIC STEP 17,30-18,15 ALLENAM. DINAMICO 18.15-19.00 REGGAETON <b>Cynthia</b>	18.00-19.00 CORPO LIBERO <b>Alessio</b>			15,30 - 16,15 TONE UP 16,15 - 16,45 ABS <b>Elisa</b>		15,30- 17,00 PICCOLI GRUPPI <b>Alessio</b>	
	19.00-19.30 ABS <b>Rodrigo</b>			19.00-19.30 TONE UP 19,30 - 20,30 AEROBICA 20,30 - 21,30 BODY SCULPT <b>Martino</b>	19.15-20.15 CORPO LIBERO <b>Alessio</b>			17.00-18.00 CORPO LIBERO <b>Alessio</b>	17.30-18.30 BODY SCULPT 18.30-19.15 ABS 19.15-19.30 ADDOMINALI <b>Elisa</b>		
17.00-17.45 PILATES											
17.45-18.30 BODY SCULPT <b>Elisa</b>	19,30 - 20,30 AEROBICA <b>Tiago</b>	19.00-20.30 PICCOLI GRUPPI <b>Alessio</b>	18,30-19,30 <b>Nicoletta</b>	19.00-19.30 TONE UP 19,30 - 20,30 AEROBICA 20,30 - 21,30 BODY SCULPT <b>Martino</b>				18.30-19.30 STEP III 19.30-20.30 BODY SCULPT <b>Cristian</b>	18,00-19,30 PICCOLI GRUPPI <b>Alessio</b>		
18.30-19.30 STEP III <b>Tiago</b>	20,30 - 21,30 YOGA <b>Valerio</b>		19,30-20,30 <b>Fabio</b>					20,30 - 21,30 YOGA <b>Valerio</b>	19.30-20.30 BODY SCULPTING 20,30 - 21,30 FIT BOXE <b>Rodrigo</b>		19,00-20,00 <b>Fabio</b>
19.30 - 20.30 BODY SCULPTING <b>Rodrigo</b>											
20,30 - 21,30 BASIC STEP <b>Damiano</b>	21,30-22.30 LATINO AMERICANO	20,30-21.45 TAEWONDOO ADULTI		21.30-22.30 KENDO	20,15-21.30 MUAY THAI	20,30 - 21,30 OLYMPUS TRAINING <b>Alessio</b>			21,30-22.30 LATINO AMERICANO		

## GIOVEDI

SALA VENICE	SALA ORANGE	SALA GYMNASIUM	GROUP CYCLING
09,30 - 10,15 ALLENAM. DINAMICO	09.00-10.00 ANTALGICA Alessio		
10,15-11,00 STEP II Tiago	10.00-11.00 ANTALGICA Salvatore		
11,00-12,00 SUPER TRAINING (con prenotazione)			13,30-14,30 Nicoletta
12,00-12,30 STRETCHING Fernando	15.00-16.00 CORPO LIBERO Alessio	17.00-18.00 CORRETTIVA Viola & Alessio	
13.30-14.30 PILATES Bettina			
15.00-16.00 AERO/STEP Tiago			
16.00-17.00 ANTALGICA Alessio	16.00-17.30 TAEKWONDDO RAGAZZI		
17.00-18.00 ALLENAMENTO DINAMICO			
18.00-19.00 REGGAETON Cynthia	18.00-19.00 CORPO LIBERO		
19.00-19.30 ADDOMINALI	19.15-20.15 CORPO LIBERO Alessio		
19.30-20.30 STEP III		19,00 - 20,00 PRESCIISTICA Alessio	18,30-19,30 Alice
20,30 - 21,30 BODY SCULPT Martino			19,30-20,30 Alice
21.30-22.30 KENDO	20,15-21.30 MUAY THAI	20,30-21.45 TAEWONDOO ADULTI	

## VENERDI

SALA VENICE	SALA ORANGE	SALA GYMNASIUM	GROUP CYCLING
09.00-10.00 CORPO LIBERO Alessio			
10.00-11.00 BODY SCULPTING 11.00-12.00 STEP/AREO Cristian	10,00-11.00 CORPO LIBERO Alessio	11,00-12,00 PICCOLI GRUPPI Alessio	
12.15-13.15 SUPER TRAINING (con prenotazione)	11,00-12.00 CORPO LIBERO Fabio		13,30-14,30 Neri
13.15-14.15 CONDIZ. FISICO	13,15-14.15 CORPO LIBERO Alessio		
14.15-14.45 STRETCHING Fernando		15,30-17,00 PICCOLI GRUPPI Alessio	
14.45-15.30 PILATES			
15.30-16.30 PROGRAMMA FEMMINILE Elisa		17.00-18.00 CORPO LIBERO Alessio	
18.30-19.30 BODY SCULPT	18.00-19.00 ALLENAMENTO PODISMO Alessandro	18,00-19,00 PICCOLI GRUPPI Alessio	18,30-19,30 Fabio
19.30-20.30 STEP III			
20,30 - 21,30 ALLENAM. DINAMICO Tiago	20,15-21.30 MUAY THAI		

## SABATO

SALA VENICE	SALA ORANGE	SALA GYMNASIUM	GROUP CYCLING
10.30-11.15 BODY SCULPTING	10.00-11.00 CORPO LIBERO		11,30-12,30 a girare
11.15-11.45 PILATES	11.00-12.00 CORPO LIBERO		
11.45-12.30 STEP Tiago	12.00-12.30 STRETCHING Alessio		
<b>DOMENICA</b>			
10.30-11.15 BODY SCULPTING			
11.30-12.30 AERO/STEP III			

ORARI E ISTRUTTORI INDICATI IN CASO DI NECESSITA' POTRANNO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI

### ORARIO DI APERTURA

LUNEDI	06,00 - 23,30
MARTEDI	08,00 - 23,30
MERCOLEDI	06,00 - 23,30
GIOVEDI	08,00 - 23,30
VENERDI	06,00 - 23,30
SABATO	09,30 - 19,30
DOMENICA	10,00 - 18,00

PER SALVAGUARDARE LA VOSTRA INCOLUMITA' SI PREGA DI EVITARE RITARDI, INTERRUZIONI O CONCLUSIONI ANTICIPATE DELLE LEZIONI, SALVO MOTIVI OCCASIONALI. IN TAL CASO SI PREGA DI AVVISARE L'INSEGNANTE.  
BUON ALLENAMENTO!