

Wellness Village

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	SALA 1
13.30 - 14.30		ALLENAMENTO FUNZIONALE		ALLENAMENTO FUNZIONALE			
17.00 - 18.00	CROSS TRAINING 17 - 18.30	JUNIOR FITNESS	CROSS TRAINING 17 - 18.30	JUNIOR FITNESS	CROSS TRAINING 17 - 18.30		
17.30 - 19.00							
20.00 - 21.30		PREPUGILISTICA		PREPUGILISTICA			
Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	SALA 2
15.00 - 17.00	PREP KARATE	JUDO 16.30 - 18.40	PREP KARATE	JUDO 16.30 - 18.40	PREP KARATE	JUDO 14.30 - 15.30	
17.00 - 20.00	KARATE				KARATE		
17.00 - 18.30							
18.30 - 20.00							
Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	SALA 3
9.30 - 10.30	POSTURALE	TOTAL BODY	POSTURALE	TOTAL BODY	POSTURALE		
10.30 - 11.30	MAT PILATES	BALLI DI GRUPPO	MAT PILATES	BALLI DI GRUPPO	MAT PILATES		
11.30 - 12.30	TOTAL BODY		TOTAL BODY		TOTAL BODY		
12.30 - 13.30		PILATES		PILATES			
13.30 - 14.30	FIT BOXE	GAG		GAG	INTERVAL TRAINING		
17.00 - 18.30			DIFESA DONNA				
18.30 - 19.30	MACUMBA	POSTURALE	MACUMBA	POSTURALE	MACUMBA		
19.30 - 20.30	CIRCUIT TRAINING	MAT PILATES		MAT PILATES	CIRCUIT TRAINING		
20.30 - 22.00	SALSA & BACHATA	FUNKY		FUNKY			

LEGENDA
Attività Lieve
Attività Moderata
Attività Intensa
DISCIPLINE E CORSI A PAGAMENTO

NUOTO LIBERO E ACQUAFITNESS

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9.15 - 10.05						ACQUAFITNESS	NUOTO LIBERO 9 - 13.30
9.45 - 10.30	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	NUOTO LIBERO 9 - 18.30	
7.30 - 21.30	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		
19.30 - 20.20	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS		

Per motivi organizzativi la direzione può apportare delle modifiche all'orario dei corsi