

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	SALA 1
17.00 - 18.00		JUNIOR FITNESS		JUNIOR FITNESS			
17.30 - 19.00	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		
20.00 - 21.30		PREPUGILISTICA		PREPUGILISTICA			
Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	SALA 2
15.00 - 17.00	PREP KARATE		PREP KARATE		PREP KARATE	JUDO 14.30 - 15.30	
16.30 - 18.40		JUDO (2 fasce)		JUDO (2 fasce)			
17.00 - 20.00	KARATE (3 fasce)		KARATE (3 fasce)		KARATE (3 fasce)		
20.00 - 21.00	KARATE ADULTI		KARATE ADULTI		KARATE ADULTI		
Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	SALA 3
9.00 - 9.45	POSTURALE		POSTURALE		POSTURALE		
9.45 - 10.30	POSTURALE	TOTAL BODY 9.30 - 10.30	POSTURALE	TOTAL BODY 9.30 - 10.30	POSTURALE		
10.30 - 11.30	MAT PILATES	BALLI DI GRUPPO	MAT PILATES	BALLI DI GRUPPO	MAT PILATES	HIP HOP	
11.30 - 12.30	TOTAL BODY		TOTAL BODY		TOTAL BODY		
13.30 - 14.30	FIT BOXE				INTERVAL TRAINING		
17.00 - 18.00			DIFESA DONNA 17.00 - 18.30	HIP HOP			
18.00 - 19.00		POSTURALE		POSTURALE			
18.30 - 19.30	MACUMBA		MACUMBA		MACUMBA		
19.00 - 20.00		MAT PILATES		MAT PILATES			
19.30 - 20.30	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING		
20.30 - 22.00		FUNKY		BALLI DI GRUPPO	FUNKY		

ORARI ACQUAFITNESS - NUOTO LIBERO (tutto il giorno)

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.15 - 10.05						ACQUAFITNESS
9.45 - 10.30	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	
19.30 - 20.20	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	

LEGENDA

Attività Lieve

Attività Moderata

Attività Intensa

DISCIPLINE E CORSI A
PAGAMENTO

Wellness Village

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