

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	SALA 1
13.30 - 14.30			CIRCUIT TRAINING				
17.00 - 18.00		JUNIOR FITNESS		JUNIOR FITNESS			
17.30 - 19.00	CROSS TRAINING	STEP TONIC 18.00 - 19.00	CROSS TRAINING	CARDIO HIT 18.00 - 19.00	CROSS TRAINING		
20.15 - 21.15	PREPUGILISTICA	CARDIO HIT 19.00 - 20.00	PREPUGILISTICA	STEP TONIC 19.00 - 20.00	PREPUGILISTICA		
Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	SALA 2
10.00 - 11.00		YOGA FIT		YOGA FIT			
16.30 - 18.40		JUDO (2 fasce)		JUDO (2 fasce)	JUDO 16.50 - 18.00		
17.00 - 18.00	KARATE		KARATE				
18.00 - 20.30	KARATE		KARATE		KARATE		
Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	SALA 3
9.00 - 9.45	POSTURALE	POSTURALE	POSTURALE	POSTURALE	POSTURALE		
9.45 - 10.30	POSTURALE		POSTURALE		POSTURALE		
10.30 - 11.30	MAT PILATES	BALLI DI GRUPPO 10.00 - 11.00	MAT PILATES	BALLI DI GRUPPO 10.00 - 11.00	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 PERSONALE 17.00 - 18.30	HIP HOP			
18.00 - 19.00	MACUMBA FUNCTIONAL M.M. 17.30. 18.30	POSTURALE		POSTURALE	MACUMBA FUNCTIONAL M.M. 17.30. 18.30		
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			FUNKY		

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

ORARI ACQUA - NUOTO LIBERO (tutto il giorno)

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00 - 9.45		ACQUASTEP		ACQUAPAINTS		
9.45 - 10.30	ACQUAFITNESS		ACQUAGAG		ACQUASUSPENSION	
10.00 - 10.45		ACQUAPAINTS		ACQUASTEP		ACQUAFITNESS
13.30 - 14.15			ACQUACIRCUIT		ACQUASTEP	
19.00 - 19.45						
19.15 - 20.00		ACQUACIRCUIT		ACQUAGAG	ACQUAFITNESS	

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