

FITNESS GOLD

NUOTO.LAURENTINO@GMAIL.COM

TEL. 06 - 59 19 866

SALA LUNA ☾

ORARI PALESTRE

SALA SOLE ☀

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.10/10.00 TOTAL GYM Alberto ☾		9.10/10.00 STEP Alberto ☾		9.10/10.00 TOTAL GYM Alberto ☾	
10.00/10.50 G.A.G. Alberto ☾	10.10/11.00 STEP G.A.G. Alfredo ☾	10.00/10.50 TOTAL GYM Alberto ☾	10.10/11.00 STRETCH TONE Alfredo ☾	10.00/10.50 D.P.S. Alberto ☾	10.00/11.00 INTENSE TRAINING Tania ☾
11.30/12.20 ZUMBA FITNESS Alfredo ☾	11.10/12.00 BALANCE Marcello ☾	11.30/12.20 CIRCUIT TRAINING Alfredo ☾	11.10/12.00 BALANCE Marcello ☾	11.30/12.20 WORK LATINO + BALLI DI GRUPPO Alfredo ☾	12.30/13.20 STEP TONE Guglielmo ☾
13.10/14.00 ISOMETRICO FUNZIONALE Alfredo ☾		13.10/14.00 ZUMBA FITNESS Alfredo ☾		13.10/14.00 STEP TABATA Alfredo ☾	DOMENICA
13.00/13.50 SPINNING Marcello ☀	13.00/13.50 PUMP Marcello ☾	13.00/13.50 SPINNING Marcello ☀	13.00/13.50 PUMP Marcello ☾	13.00/13.50 SPINNING Marcello ☀	
17.30/18.20 PUMP Marcello ☾	16.20/17.10 PILATES Daniela ☾	17.30/18.20 FIT BOXE Marcello ☾	16.20/17.10 PILATES Daniela ☾	17.30/18.20 PUMP Marcello ☾	
	17.20/18.10 PILATES Daniela ☾	18.30/19.20 G.A.G. Enza ☾	17.20/18.10 PILATES Daniela ☾		
18.30/19.20 SPINNING Andrea ☀		18.30/19.20 SPINNING Andrea ☀		18.30/19.20 SPINNING Andrea ☀	*** ISTRUTTORI DISTINTI PER COLORE
18.30/19.20 TABATA Enza ☾	18.20/19.10 BODY SCULPTURE Tania ☾	19.30/20.20 ZUMBA FITNESS Alfredo ☾	18.20/19.10 BODY SCULPTURE Tania ☾	18.30/19.20 A.B.S. Enza ☾	
19.30/20.20 MOBY + STRETCHING Enza ☾		19.30/20.20 MOBY + STRETCHING Enza ☀	19.20/20.10 SPINNING Andrea ☀	19.30/20.20 MOBY + STRETCHING Enza ☾	
20.20/21.10 PUMP Marcello ☾	20.15/21.30 FUNZIONAL Tania ☾	20.20/21.10 TABATA Marcello ☾	20.15/21.30 FUNZIONAL Tania ☾	20.20/21.10 SPINNING Marcello ☀	

ORARI PISCINA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07.00/09.00 NUOTO LIBERO		07.00/09.00 NUOTO LIBERO		07.00/09.00 NUOTO LIBERO	
10.50/11.40 ACQUAGYM Alberto	11.10/12.00 ACQUAFITNESS Alfredo	10.50/11.40 ACQUAGYM Alberto	11.10/12.00 ACQUAFITNESS Alfredo	10.50/11.40 NUOTO PINNATO Alberto	11.20/12.10 Guglielmo ACQUAFITNESS
11.40/12.30 HYDROBIKE Alberto		11.40/12.30 HYDROBIKE Alberto		11.40/12.30 HYDROBIKE Alberto	12.10/14.00 NUOTO LIBERO
12.00/14.00 NUOTO LIBERO	12.00/14.00 NUOTO LIBERO	12.00/14.00 NUOTO LIBERO	12.00/14.00 NUOTO LIBERO	12.00/14.00 NUOTO LIBERO	DOMENICA
		18.45/19.35 O.W.G. Alberto			11.30/13.30 NUOTO LIBERO
	20.20/21.10 WATER INTENSE TRAINING Marcello	18.50/19.40 HYDROBIKE Marcello	20.20/21.10 WATER INTENSE TRAINING Marcello		
20.30/21.30 NUOTO LIBERO		20.30/21.30 NUOTO LIBERO		20.30/21.30 NUOTO LIBERO	

SALA
BODY BUILDING

Dal Lunedì al Venerdì 08.00/21.30
Sabato 09.00/18.30 - Domenica 09.00/13.30
