

ORARI PALESTRE DAL 4 AL 30 SETTEMBRE

***ISTRUTTORI DISTINTI PER COLORI

*SALA LUNA

*SALA SOLE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
					10.00/11.00 Tania INTENSE TRAINING
10.00/10.50 Alberto G.A.G.	10.10/11.00 Alfredo STEP G.A.G.	10.00/10.50 Alberto TOTAL GYM	10.10/11.00 Alfredo STRETCH TONE	10.00/10.50 Alberto D.P.S.	12.00/12.50 Guglielmo STEP TONE
11.30/12.20 Alfredo ZUMBA FITNESS		11.30/12.20 Alfredo CIRCUIT TRAINING		11.30/12.20 Alfredo WORK LATINO+BALLI DI GRUPPO	DOMENICA
13.10/14.00 Alfredo ISOMETRICO FUNZIONALE		13.10/14.00 Alfredo ZUMBA FITNESS		13.10/14.00 Alfredo STEP TABATA	
13.10/14.00 Marcello SPINNING	13.00/13.50 Marcello PUMP	17.30/18.20 Marcello FIT BOXE	13.00/13.50 Marcello PUMP	13.10/14.00 Marcello SPINNING	
17.30/18.20 Marcello STEP		18.30/19.20 Andrea SPINNING		17.30/18.20 Marcello PUMP	
18.30/19.20 Andrea SPINNING	17.20/18.10 Daniela PILATES	18.30/19.20 Enza G.A.G.	17.20/18.10 Daniela PILATES	18.30/19.20 Andrea SPINNING	
18.30/19.20 Enza TABATA	18.20/19.10 Tania BODY SCULPTURE	19.30/20.20 Alfredo ZUMBA FITNESS	18.20/19.10 Tania BODY SCULPTURE	18.30/19.20 Enza A.B.S.	
19.30/20.20 Enza MOBY+STRETCHING		19.30/20.20 Enza MOBY+STRETCHING		19.30/20.20 Enza MOBY+STRETCHING	
20.20/21.10 Marcello PUMP	20.15/21.30 Tania FUNZIONAL	20.20/21.10 Marcello SPINNING	20.15/21.30 Tania FUNZIONAL	20.20/21.10 Marcello PUMP	

nuoto.laurentino@gmail.com
Tel. 06.5919866

FITNESS GOLD

ORARI PISCINA DAL 15 AL 30 SETTEMBRE

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 Alberto ACQUAGYM	11.10/12.00 Alfredo ACQUAFITNESS	10.50/11.40 Alberto ACQUAGYM	11.10/12.00 Alfredo ACQUAFITNESS	10.50/11.40 Alberto ACQUAGYM+NUOTO PINNATO	11.00/11.50 Guglielmo ACQUAFITNESS
11.40/12.30 Alberto HYDROBIKE		11.40/12.30 Alberto HYDROBIKE		11.40/12.30 Alberto HYDROBIKE	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 Alberto O.W.G.			11.30/13.30 NUOTO LIBERO
19.00/21.00 NUOTO LIBERO	20.20/21.10 Marcello WATER INTENSE TRAINING	19.00/21.00 NUOTO LIBERO	20.20/21.10 Marcello WATER INTENSE TRAINING	19.00/21.00 NUOTO LIBERO	

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

