



## GIOVEDI'

## VENERDI'

## SABATO

SALA CRISTALLO		SALA BOX		PISCINA		SALA CRISTALLO		SALA BOX		PISCINA																							
07,30 08,00	<b>Postural GYM</b> Christian	07,10 07,30	<b>Postural Fly</b> Christian	08,30 09,00	<b>30' SLIM</b> Yoandra	08,00 08,50	<b>TOTAL GYM</b> Cristina			08,00 08,30	<b>30' DREN</b> Claudia	10,00 10,45	<b>TOTAL BODY</b> Martina S.																				
08,05 08,55	<b>TOTAL BODY</b> Vanessa			09,00 09,45	<b>ACQUA FITNESS</b> Claudia	09,00 09,50	<b>Postural TONE</b> Marco			09,30 10,15	<b>ACQUA SOFT</b> Claudia	10,50 11,40	<b>PILATES</b> Rotazione	10,50 11,20	<b>BODY WALK</b> Martina S.																		
		09,00 09,50	<b>BODY WALK</b> Richard	09,50 10,30	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Claudia	09,50 10,40	<b>PUMP TONIC</b> Marco	10,15 10,45	<b>30' ADDOME</b> Annalisa	10,20 11,00	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Sara C.	11,50 12,40	<b>ENERGY YOGA</b> Rotazione	11,30 12,20	<b>AERO CYCLING</b> Giuseppe																		
10,00 10,50	<b>PILATES</b> Andrea C.			11,00 11,45	<b>ACQUA GYM</b> Claudia	10,50 11,40	<b>PILATES</b> Chiara	10,50 11,40	<b>G.A.G.</b> Annalisa	11,00 11,45	<b>ACQUA TONO</b> Claudia	14,30 15,20	<b>BODY SCULPT</b> Vanessa																				
11,00 11,50	<b>VINYASA YOGA</b> Laura			12,00 12,30	<b>30' ACQUA CIRCUIT</b> Alice M.	11,45 12,30	<b>CORSO DI BALLO</b> Annalisa			12,00 12,40	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Laura E.			15,00 15,45	<b>ACQUA ENERGY</b> Emanuele																		
13,20 14,10	<b>JUMP TONIC</b> Vanessa	FLY 13,00 13,30	<b>Fast &amp; Furious</b> Richard	13,15 14,00	<b>ACQUA G.A.G.</b> Martina	12,45 13,15	<b>30' PILATES</b> Chiara	12,40 13,10	<b>30' ADDOME</b> Annalisa	12,40 13,20	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Laura E.	16,00 16,50	<b>TOTAL BODY</b> Nikos	16,30 18,30	<b>SCUOLA NUOTO BAMBINI</b> Staff 01																		
14,15 15,00	<b>Postural TONE</b> Fabio F.	13,40 14,30	<b>ENERGY WALK</b> Richard	13,30 14,10	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Claudia	13,20 14,10	<b>ZUMBA</b> Annalisa	FLY 13,30 14,20	<b>Cross Action</b> Claudio	13,15 14,00	<b>ACQUA TONO</b> Vanessa	<h3>DOMENICA</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>SALA CRISTALLO</th> <th>SALA BOX</th> <th>PISCINA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,00 10,50</td> <td><b>TOTAL BODY</b> Nikos</td> <td></td> <td>11,30 12,15</td> <td><b>ACQUA GYM</b> Rotazione</td> </tr> </tbody> </table>				SALA CRISTALLO	SALA BOX	PISCINA	10,00 10,50	<b>TOTAL BODY</b> Nikos		11,30 12,15	<b>ACQUA GYM</b> Rotazione										
SALA CRISTALLO	SALA BOX	PISCINA																															
10,00 10,50	<b>TOTAL BODY</b> Nikos		11,30 12,15	<b>ACQUA GYM</b> Rotazione																													
15,10 15,55	<b>BODY SCULPT</b> Annalisa	FLY 14,10 15,00	<b>Tonic Fusion</b> Annalisa	15,00 15,45	<b>ACQUA GYM</b> Serena	14,15 15,00	<b>TOTAL BODY</b> Maria Pia			14,20 15,00	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Laura E.																						
16,00 16,50	<b>DANCE AEROBIC</b> Annalisa			16,00 16,40	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Claudia	15,00 15,50	<b>PILATES</b> Laura	13,30 14,20	<b>GROUP CYCLING</b> Paolo	15,00 15,45	<b>ACQUA CIRCUIT</b> Emanuele	<h3>LEGENDA SIMBOLI</h3> <table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>ATTIVITA' DI TONIFICAZIONE</td> <td></td> <td>ATTIVITA' COREOGRAFICA</td> <td></td> <td>ATTIVITA' POSTURALE</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ATTIVITA' DINAMICA</td> <td></td> <td>ATTIVITA' FUNZIONALE</td> <td></td> <td>ATTIVITA' CARDIO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>NUOTO</td> <td></td> <td>ATTIVITA' IN SOSPENSIONE</td> <td></td> <td>FLY SALA QUEENAX</td> </tr> </tbody> </table>					ATTIVITA' DI TONIFICAZIONE		ATTIVITA' COREOGRAFICA		ATTIVITA' POSTURALE		ATTIVITA' DINAMICA		ATTIVITA' FUNZIONALE		ATTIVITA' CARDIO		NUOTO		ATTIVITA' IN SOSPENSIONE		FLY SALA QUEENAX
	ATTIVITA' DI TONIFICAZIONE		ATTIVITA' COREOGRAFICA		ATTIVITA' POSTURALE																												
	ATTIVITA' DINAMICA		ATTIVITA' FUNZIONALE		ATTIVITA' CARDIO																												
	NUOTO		ATTIVITA' IN SOSPENSIONE		FLY SALA QUEENAX																												
17,00 17,50	<b>CORPO LIBERO</b> Marco			16,30 18,30	<b>SCUOLA NUOTO BAMBINI</b> Staff 01	16,00 16,50	<b>ENERGY YOGA</b> Laura			15,45 16,25	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Tommaso																						
18,00 18,30	<b>ADDOME</b> Fabio F.	18,00 18,50	<b>GROUP CYCLING</b> Maria Pia	18,40 19,25	<b>ACQUA G.A.G.</b> Martina	17,00 17,50	<b>PUMP TONIC</b> Vanessa	FLY 17,45 18,35	<b>FLY PILATES</b> Daniele	16,30 18,30	<b>SCUOLA NUOTO BAMBINI</b> Staff 01	<h3>ORARI IMPIANTO</h3> <p><b>ORARIO APERTURA</b> dal Lunedì al Venerdì dalle 07,00 alle 23,00 Sabato e Domenica dalle 09,00 alle 19,00</p> <p><b>ORARIO NUOTO LIBERO</b> dal Lunedì al Venerdì 7,00 /16,30 e 18,30/22,30 Sabato 09,00/16,30 - Domenica 09,00/18,30</p> <p><b>REGOLAMENTO ORARIO CORSI</b></p> <p>La direzione, quando lo ritenga necessario, si riserva il diritto di modificare le lezioni relativamente a: orario, tipologia, sala, attrezzature ed eventuali sospensioni.</p>																					
18,30 19,20	<b>PUMP TONIC</b> Fabio F.	FLY 18,30 19,20	<b>Cross Action</b> Massi	19,30 20,15	<b>ACQUA TONIC</b> Ludo/Ale	18,00 18,40	<b>JUMP TONIC</b> Vanessa	18,20 19,10	<b>BODY WALK</b> Stefano	18,45 19,30	<b>ACQUA ENERGY</b> Emanuele																						
19,30 20,30	<b>CROSS TRAINING</b> Pippo	19,00 19,50	<b>HATHA YOGA</b> Rosita	20,20 21,00	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Fabio	18,45 19,35	<b>TOTAL BODY</b> Nikos	FLY 18,45 19,35	<b>Tonic Fusion</b> Letizia	19,30 20,20	<b>ACQUA G.A.G.</b> Emanuele	19,30 20,20	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Giuseppe																				
20,40 21,30	<b>H.I.I.T.</b> Pippo			20,30 22,00	<b>SCUOLA NUOTO MASTER</b> Dario	19,40 20,30	<b>BODY SCULPT</b> Letizia			19,30 20,20	<b>SCUOLA NUOTO ADULTI</b> Giuseppe	20,20 22,00	<b>SCUOLA NUOTO MASTER</b> Dario																				