

ORARIO CORSI 2017-2018

	LUNEDI				MERCOLEDI				VENERDI		
	ENERGY	POWER	SPINNING		ENERGY	POWER	SPINNING		ENERGY	POWER	SPINNING
8.00-9.00	<i>pilates</i> 8,00-9,00 Antonio		8,00-9,00 Gianfranco		<i>pilates</i> 8,00-9,00 Antonio		8,00-9,00 Gianfranco		<i>pilates</i> 8,00-9,00 Antonio		8,00-9,00 Gianfranco
9.00-10.00	<i>tone up</i> 9,00-10,00 Antonio	<i>TRX-Funzionale</i> 9,00-10,00 Eleonora			<i>total body</i> 9,00-10,00 Antonio	<i>TRX-Funzionale</i> 9,00-10,00 Eleonora			<i>power training</i> 9,00-10,00 Antonio		9,00-10,00 Gianfranco
10.00-11.00	<i>pilates</i> 10,00-11,00 Antonio				<i>pilates</i> 10,00-11,00 Antonio				<i>pilates</i> 10,00-11,00 Antonio		
11.00-12.00	<i>Chevere dance</i> Antony ★					★ <i>balli di gruppo</i> 11,00-12,30 Alessandro G					
12.00-13.00	<i>total body</i> 12,00-13,00 Eleonora				<i>kettlebell</i> 12,00-13,00 Eleonora				<i>circuito</i> 12,00-13,00 Eleonora		
13.30-14.30	<i>cardiotraining</i> 13,30-14,30 Annalisa	<i>prepugilistica</i> 13,30-14,30 Lorenzo	13,30-14,20 Flora		<i>circuito</i> 13,30-14,30 Annalisa	<i>prepugilistica</i> 13,30-14,30 Lorenzo	13,30-14,20 Flora		<i>yogapower</i> 13,30-14,30 Annalisa	<i>prepugilistica</i> 13,30-14,30 Lorenzo	13,30-14,20 Flora
15.30-16.30	<i>cardio vascolare</i> 15,30-16,30 Antonio				<i>cardio vascolare</i> 15,30-16,30 Antonio	★ <i>masterclass</i> <i>kettlebell</i> 15,30-17,00 Enrico			<i>cardio vascolare</i> 15,30-16,30 Antonio		
17.00-18.00	<i>gym & gag</i> 17,00-18,00 Marzia				<i>gym & gag</i> 17,00-18,00 Marzia				<i>step & tone</i> 17,00-18,00 Marzia	<i>Kick junior</i> 17,00-18,00 Francesco	
18.00-19.00	<i>step & tone</i> 18,00-19,00 Marzia	<i>zumba</i> 18,00-19,00 Connie			<i>circuit tone</i> 18,00-19,00 Marzia	<i>zumba toning</i> 18,00-19,00 Connie			<i>circuit tone</i> 18,00-19,00 Marzia	<i>yoga power</i> 18,00-19,00 Annalisa	
19.00-20.00	<i>pilates</i> 19,00-20,00 Annalisa	<i>cross funzionale</i> 19,00-20,00 Ferdinando	19,15-20,15 Francesca		<i>total body</i> 19,00-20,00 Annalisa	<i>cross funzionale</i> 19,00-20,00 Ferdinando	19,15-20,15 Francesca		<i>interval step</i> 19,00-20,00 Annalisa	<i>cross funzionale</i> 19,00-20,00 Ferdinando	19,15 -20,15 Francesca/Rino
20.00-21.00	<i>cardio training</i> 20,00-21,00 Annalisa	<i>Kick</i> 20,00-21,30 Francesco			<i>cardio training</i> 20,00-21,00 Annalisa	<i>Kick</i> 20,00-21,30 Francesco			<i>pilates</i> 20,00-21,00 Annalisa	<i>Kick</i> 20,00-21,30 Francesco	
		<i>terrazza</i> <i>cross funzionale</i> 20,00-21,00 Ferdinando				<i>terrazza</i> <i>cross funzionale</i> 20,00-21,00 Ferdinando					
21.00-22.00	★ <i>modern jazz</i> 21,00-22,00 Daniela	★ <i>salsa in linea</i> on 1 & on 2 base 21,00 - 22,30 Manuel			★ <i>salsa cubana e</i> <i>bachata</i> base 21,00 - 22,30 Manuel						

	MARTEDI			GIOVEDI			SABATO		
	ENERGY	POWER	SPINNING	ENERGY	POWER	SPINNING	ENERGY	POWER	SPINNING
8.00-9.00			8,10-8,55 Alessandro			8,10-8,55 Alessandro			
9.00-10.00	ginnastica gen. 9,00-10,00 Alessandro			ciruito 9,00-10,00 Alessandro					
10.00-11.00							gym & gag 10,00-11,00 Eleonora	yoga 10,00-11,00 Serena	
11.00-12.00	func.training 11,00-12,00 Alessandro			func.training 11,00-12,00 Alessandro	★ balli di gruppo 11,00-12,30 Alessandro G		★ masterclass kettlebell 11,30-13,00 Enrico		11,00-12,00 Rino/Daniele
12.00-13.00									
13.30-14.30	yogapower 13,30-14,30 Annalisa	funzionale 13,30-14,30 Alessandro			funzionale 13,30-14,30 Alessandro	Gianfranco 13,30 - 14,30	step & tone 13,30-14,30 Eleonora		
14.30-15.30							stretching 14,30-15,00 Eleonora		
16.00-17.00							★ tango argentino base 17,00 - 18,30 Manuel	zumba 16,00-17,00 Connie	
17.00-18.00	pilates 17,00-18,00 Antonio	Kick junior 17,00-18,00 Francesco		pilates 17,00-18,00 Antonio	Kick junior 17,00-18,00 Francesco				
18.00-19.00	interval 18,00-19,00 Fabrizio	cross funzionale 18,00 -19,00 Manuela		interval 18,00-19,00 Fabrizio	cross funzionale 18,00 -19,00 Manuela				
19.00-20.00	cardio tone 19,00-20,00 Fabrizio	gyrokinesis 19,00-20,00 Eleonora	19,00-20,00 Manuela	cardio tone 19,00-20,00 Fabrizio	gyrokinesis 19,00-20,00 Eleonora	19,00-20,00 Manuela	LEGENDA		
20.00-21.00	yoga 20,00-21,00 Serena	cross funzionale 20,00-21,00 Manuela		zumba 20,00-21,00 Connie	cross funzionale 20,00-21,00 Manuela				
21.00 - 22.30	★ kizomba base 21,00 - 22,30 Manuel			★ salsa NY style avanzato 21,00 - 22,30 Manuel			★ ATTIVITA' A PAGAMENTO	FITNESS	SPINNING

ORARI DEL CENTRO: DAL LUNEDI' AL VENERDI' 7.00/22.45 - SABATO 8,00/19,00 - DOMENICA 10,00/14,00.

La sala pesi deve essere liberata 15 minuti prima della chiusura.