

## ORARI CORSI - dal 01 ottobre 2019

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10:00 - 11:00 G.A.G. Tony I. ◇◇	10:00 - 11:00 EQUILIBRIO DEL CORPO Gloria ◇	7:30 - 8:20 PILATES TONE Cristina S. ◇	10:00 - 11:00 HEALTH AND FIT Javier ◇◇	9:30 - 10:30 T.B.W. Paulo ◇◇
	10:00 - 10:45 AQUAGYM Paulo ◇	10:00 - 11:00 MULTITONIC Tony I. ◇◇	10:00 - 10:45 AQUAGYM Gloria ◇	10:35 - 11:35 STRETCHING Paulo ◇
11:05 - 12:05 STRETCH - HEALTH AND FIT Tony I. ◇	11:05 - 12:05 STRETCHING MIOFASCIALE Tony I. ◇	11:05 - 12:05 HEALTH AND FIT MATTOGETHER Tony I. ◇	11:05 - 12:05 POWER STRETCH Paulo ◇	
	13:15 - 14:15 TOTAL TONE Cristina S. ◇◇ Sala 2	13:15 - 14:15 TOTAL TONE Cristina S. ◇◇ Sala 2	13:15 - 14:15 ORIENTAL GYM Monica V. ◇◇ Sala 2	
13:15 - 14:15 TONIFICAZIONE CON BILANCIERE Simona G. ◇◇	13:15 - 14:15 ORIENTAL GYM Monica V. ◇◇	13:15 - 14:15 MATTOGETHER CON FOAM ROLLER Simona G. ◇◇	13:15 - 14:15 FIT BALL Simona G. ◇	13:00 - 14:00 ROCKY WORKOUT Rocky M. ◇◇◇
13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇◇	13:15 - 14:00 AQUAGYM Paulo ◇◇	13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇◇	13:15 - 14:00 AQUAGYM Cristina ◇◇◇	13:15 - 14:00 AQUABALL Paulo ◇◇◇
13:15 - 14:15 INDOOR CYCLING Irene P. ◇◇◇	13:00 - 14:00 INDOOR CYCLING Rocky M. ◇◇◇	13:15 - 14:15 INDOOR CYCLING Erika S. ◇◇◇	13:00 - 14:00 INDOOR CYCLING Rocky M. ◇◇◇	13:15 - 14:15 INDOOR CYCLING Monica N. ◇◇◇
18:00 - 19:00 PETTO - ADDOME - GLUTEI TONE Gloria ◇◇	18:00 - 18:30 BODY ART Monica N. ◇ Sala 2		18:00 - 19:00 G.A.G. Thierno ◇◇	18:00 - 19:00 TONIFICAZIONE FUNZIONALE Paulo ◇◇◇
19:00 - 20:00 TONIFICAZIONE CON BILANCIERE Monica B. ◇◇	18:30 - 19:00 GRID TONE Monica N. ◇◇ Sala 2	18:30 - 19:30 G.A.G. Monica B. ◇◇	18:45 - 19:30 AQUAGYM Katia ◇◇	19:00 - 19:45 AQUAGYM Paulo ◇◇◇
19:00 - 20:00 GYM BOXE Marco C. ◇◇◇ Sala 2	18:30 - 19:15 FIT BALL Simona G. ◇◇		19:00 - 20:00 GYM BOXE Thierno ◇◇◇ Sala 2	19:00 - 20:00 INDOOR CYCLING Marta ◇◇◇
19:00 - 19:45 AQUAGYM Gloria ◇◇	18:45 - 19:30 AQUA TONIC Giulia ◇	19:00 - 19:45 AQUAGYM Gloria ◇◇	19:00 - 20:00 TOTAL BODY Monica N. ◇	
19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING Katia ◇◇◇	19:00 - 19:45 G.A.G. METABOLICO Monica N. ◇◇◇ Sala 2	19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING Marco ◇◇◇		
20:00 - 20:30 ADDOME + GLUTEI TONE Monica B. ◇◇	19:15 - 20:15 MATTOGETHER CON FOAM ROLLER Simona G. ◇◇	19:45 - 20:45 TONIFICAZIONE CON BILANCIERE Monica B. ◇◇		