

ORARI CORSI - dal 5 all' 11 settembre 2022

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---|--|---|---|--|
| 10:00 - 10:45 G.A.G. Tony I. ◇◇ | | 7:30 - 8:20 TONIFICAZIONE FUNZIONALE Paulo ◇ | 10:00 - 10:45 HEALTH AND FIT Paulo ◇ | 9:45 - 10:30 STRETCHING Paulo ◇ |
| | 10:00 - 10:45 AQUAGYM Paulo ◇ | 10:00 - 10:45 MULTITONIC Tony I. ◇◇ | 10:00 - 10:45 AQUAGYM Gloria ◇ | 10:30 - 11:30 STRETCHING Paulo ◇ |
| 11:00 - 12:00 STRETCHING HEALTH AND FIT Tony I. ◇ | 11:00 - 12:00 STRETCHING MIOFASCIALE Tony I. ◇ | 11:00 - 12:00 HEALTH AND FIT MATTOGETHER Tony I. ◇ | | |
| 13:15 - 14:00 TONIFICAZIONE CON BILANCIERE Simona G. ◇◇ | 13:15 - 14:00 TOTAL TONE Cristina S. ◇◇ | | | 13:00 - 14:00 ROCKY WORKOUT Rocky M. ◇◇◇ |
| | | 13:15 - 14:00 MATTOGETHER CON FOAM ROLLER Simona G. ◇ | 13:15 - 14:00 FIT BALL Simona G. ◇◇ | 13:15 - 14:00 AQUABALL Paulo ◇◇◇ |
| 13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇◇ | 13:15 - 14:00 AQUAGYM Paulo ◇◇ | 13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇◇ | | |
| | 13:00 - 14:00 INDOOR CYCLING Rocky M. ◇◇◇ | | 13:00 - 14:00 INDOOR CYCLING Rocky M. ◇◇◇ | |
| 18:00 - 19:00 PETTO - ADDOME - GLUTEI TONE Paulo ◇◇ | 18:00 - 19:00 G.A.G. METABOLICO Gloria ◇◇ | 18:30 - 19:30 G.A.G. Monica B. ◇◇ | 18:00 - 18:45 G.A.G. Thierno ◇◇ | 18:15 - 19:00 TONIFICAZIONE FUNZIONALE Paulo ◇◇◇ |
| 19:00 - 19:45 AQUAGYM Gloria ◇◇ | | 18:45 - 19:30 AQUAGYM Gloria ◇◇ | 18:45 - 19:30 AQUAGYM Gloria ◇◇ | 19:00 - 19:45 AQUAGYM Paulo ◇◇ |
| 19:00 - 20:00 TONIFICAZIONE CON BILANCIERE Gloria ◇◇ | | | | |

ORARI CORSI - dal 12 settembre 2022

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---|--|--|---|--|
| 10:00 - 10:45 G.A.G. Tony I. ◇◇ | 9:00 - 10:00 EQUILIBRIO DEL CORPO Gloria ◇ | 7:30 - 8:20 TONIFICAZIONE FUNZIONALE Paulo ◇ | 10:00 - 10:45 HEALTH AND FIT Paulo ◇ | 9:45 - 10:25 T.B.W. Paulo ◇◇ |
| | 10:00 - 10:45 AQUAGYM Paulo ◇ | 10:00 - 10:45 MULTITONIC Tony I. ◇◇ | 10:00 - 10:45 AQUAGYM Gloria ◇ | 10:30 - 11:30 STRETCHING Paulo ◇ |
| 11:00 - 12:00 STRETCHING HEALTH AND FIT Tony I. ◇ | 11:00 - 12:00 STRETCHING MIOFASCIALE Tony I. ◇ | 11:00 - 12:00 HEALTH AND FIT MATTOGETHER Tony I. ◇ | 11:00 - 12:00 POWER STRETCH Javier ◇ | |
| 13:15 - 14:00 TONIFICAZIONE CON BILANCIERE Simona G. ◇◇ | 13:15 - 14:00 TOTAL TONE Cristina S. ◇◇ | 13:15 - 14:00 TOTAL TONE Cristina S. ◇◇ | | 13:00 - 14:00 ROCKY WORKOUT Rocky M. ◇◇◇ |
| | | 13:15 - 14:00 MATTOGETHER CON FOAM ROLLER Simona G. ◇ Sala 2 | 13:15 - 14:00 FIT BALL Simona G. ◇◇ | 13:15 - 14:00 AQUABALL Paulo ◇◇◇ |
| 13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇◇ | 13:15 - 14:00 AQUAGYM Paulo ◇◇ | 13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇◇ | | |
| 13:15 - 14:00 INDOOR CYCLING Erika ◇◇◇ | 13:00 - 14:00 INDOOR CYCLING Rocky M. ◇◇◇ | | 13:00 - 14:00 INDOOR CYCLING Rocky M. ◇◇◇ | |
| 18:00 - 19:00 PETTO - ADDOME - GLUTEI TONE Gloria ◇◇ | 18:00 - 19:00 G.A.G. METABOLICO Erika S. ◇◇ | 18:30 - 19:30 G.A.G. Monica B. ◇◇ | 18:00 - 18:45 G.A.G. Thierno ◇◇ | 18:15 - 19:00 TONIFICAZIONE FUNZIONALE Paulo ◇◇◇ |
| 19:00 - 19:45 AQUAGYM Gloria ◇◇ | | 18:45 - 19:30 AQUAGYM Gloria ◇◇ | 18:45 - 19:30 AQUAGYM Katia ◇◇ | 19:00 - 19:45 AQUAGYM Paulo ◇◇◇ |
| 19:00 - 20:00 TONIFICAZIONE CON BILANCIERE Monica B. ◇◇ | | | | |
| 19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING Katia ◇◇◇ | | | | |