

ORARI CORSI - dal 8 marzo 2023

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10:00 - 10:45 G.A.G. Tony I. ◇◇	10:00 - 11:00 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 Javier ◇	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 GINNASTICA FUNZIONALE CIRCUITO Davide ◇◇	13:15 - 14:00 TOTAL TONE Paulo ◇◇	13:15 - 14:00 TOTAL TONE Cristina S. ◇◇ Sala 2		
13:15 - 14:00 INDOOR CYCLING Cristina S. ◇◇◇		13:15 - 14:00 MATTOGETHER CON FOAM ROLLER Gloria ◇	13:15 - 14:00 FIT BALL Javier ◇◇	13:00 - 14:00 ROCKY WORKOUT Rocky M. ◇◇◇
13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇◇	13:15 - 14:00 AQUAGYM Davide ◇◇	13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇◇		13:15 - 14:00 AQUABALL 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 Gloria ◇◇	18:00 - 19:00 G.A.G. METABOLICO Javier ◇◇	18:30 - 19:30 G.A.G. Monica B. ◇◇		18:00 - 19:00 TONIFICAZIONE FUNZIONALE Paulo ◇◇◇
19:00 - 19:45 AQUAGYM Gloria ◇◇	19:00 - 20:00 TABATA Davide ◇◇◇	18:45 - 19:30 AQUAGYM Davide ◇◇	18:45 - 19:30 AQUAGYM Katia ◇◇	19:00 - 19:45 AQUAGYM Paulo ◇◇◇
19:00 - 20:00 TONIFICAZIONE CON BILANCIERE Monica B. ◇◇			18:30 - 19:15 BODY WORKOUT Marco C. ◇◇	
19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING Katia ◇◇◇		19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING Marco ◇◇◇	19:15 - 20:00 GYM BOXE Marco C. ◇◇ Sala 2	