

STUDIO 2							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
MATTINA	08:10 - 09:00 TOTAL BODY Liborio		08:10 - 09:00 TOTAL BODY Liborio		08:10 - 09:00 TOTAL BODY Liborio		
	09:10 - 10:00 TOTAL BODY Liborio	09:10 - 10:00 STRETCHING Lucia C.	09:10 - 10:00 ABS & CIRCUIT Liborio	09:00 - 09:50 STRETCHING Lucia	09:10 - 10:00 TOTAL BODY Liborio		
	10:10 - 11:00 ZUMBA Liborio	10:10 - 11:00 CIRCUIT TRAINING Lucia C.	10:10 - 11:00 ZUMBA Liborio	10:00 - 10:50 CIRCUIT TRAINING Lucia C.	10:10 - 11:00 ZUMBA Liborio	10:00 - 10:50 CARDIO AND TONE Liborio	
	11:10 - 12:00 PUMP Ilaria		11:10 - 12:00 STEP AND TONE Ilaria		11:10 - 12:00 CIRCUIT TRAINING Ilaria	11:00 - 11:50 WELLDANCE Liborio	FITNESS A ROTAZIONE L'orario delle rotazioni può variare
PRANZO							
POMERIGGIO SERA	17:00 - 17:50 STEP AND TONE Stefania	17:30 - 18:20 GAG Liborio	17:00 - 17:50 STEP AND TONE Stefania	17:30 - 18:20 GAG Liborio			
	18:10 - 19:00 KETTLEBELL TRAINING Corrado	18:30 - 19:20 ZUMBA Liborio	18:00 - 18:50 CIRCUIT TRAINING Corrado	18:30 - 19:20 ZUMBA Liborio	18:10 - 19:00 HIFT High Intensity Functional Training Corrado		
	19:10 - 20:00 HIFT High Intensity Functional Training Corrado	19:30 - 20:20 TOTAL BODY Liborio	19:00 - 19:50 BODY SCULPTURE Corrado	19:30 - 20:20 TOTAL BODY Liborio	19:10 - 20:00 KETTLEBELL TRAINING Corrado		
	20:10 - 21:00 TOTAL BODY Stefania						

STUDIO 3						
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINA	07:20 - 08:10 PILATES Michela L.		07:20 - 08:10 PILATES Michela L.		07:20 - 08:10 PILATES Michela L.	08:10 - 09:00 PILATES Michela L.
		08:30 - 09:20 PILATES Manuela G.	09:00 - 09:50 PILATES Stefania	08:30 - 09:20 PILATES Michela B.		09:10 - 10:40 YOGA Federica
	09:30 - 10:20 PILATES Michela L.		10:10 - 11:00 EVERGREEN F.W. Lucia C.		09:30 - 10:20 PILATES Michela L.	
	10:30 - 11:20 PILATES Michela L.				10:30 - 11:20 PILATES Michela L.	11:10 - 12:00 PILATES MAT Stefania
PRANZO		13:30 - 14:20 POSTURALE Manuela G.		13:30 - 14:20 PILATES MAT Manuela G.		
POMERIGGIO		17:20 - 18:10 PILATES MAT Manuela G.		17:20 - 18:10 PILATES MAT Manuela G.	17:00 - 17:50 PILATES BACK Ivana	
	18:00 - 18:50 PILATES MAT Stefania	18:20 - 19:10 PILATES MAT Manuela G.	18:00 - 18:50 PILATES MAT Stefania	18:20 - 19:10 PILATES MAT Manuela G.	18:00 - 19:30 VINYASA YOGA Federica	I
SERA	19:00 - 20:30 VINYASA YOGA Federica	19:20 - 20:10 POSTURALE Stefania	19:00 - 19:50 POSTURAL STRETCH Giulia S.	19:20 - 20:10 POSTURALE Stefania		
		20:15 - 21:05 PILATES AVANZATO Stefania	20:00 - 20:50 MIOFASCIAL RELEASE (rilascio miofasciale) Giulia S.	20:15 - 21:05 PILATES AVANZATO Stefania		

STUDIO 1 / STUDIO 4							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
MATTINA		08:00 - 08:50 ROWING Roberto		08:00 - 08:50 ROWING Roberto			
	09:10 - 10:00 SPINNING Ilaria	09:00 - 09:50 SPINNING Dunia	09:10 - 10:00 SPINNING Ilaria	09:10 - 10:00 SPINNING Dunia	09:10 - 10:00 SPINNING Ilaria	10:00 - 10:50 ROWING Maria Teresa	10:00 - 10:50 SPINNING O ROWING L'orario delle rotazioni può variare
POMERIGGIO	18:30 - 19:20 SPINNING Dunia						
	18:30 - 19:20 ROWING Roberto	18:20 - 19:10 ROWING Maria Teresa	18:30 - 19:20 SPINNING Dunia	18:20 - 19:10 ROWING Maria Teresa	18:00 - 18:50 SPINNING Claudio		11:00 - 11:50 SPINNING O ROWING L'orario delle rotazioni può variare
SERA	19:30 - 20:20 ROWING Roberto	19:20 - 20:10 SPINNING Claudio	19:30 - 20:20 ROWING Maria Teresa	19:30 - 20:20 SPINNING Claudio	19:00 - 19:50 ROWING Maria Teresa		

STUDIO OLISTICO							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
MATTINA			08:45 - 9:45 YOGA Federica			08:45 - 9:45 YOGA Federicca	

SALA CARDIO - ISOTONICA							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
MATTINA	07:00 - 13:00 Daniele	07:00 - 12:00 Lorenzo	07:00 - 12:00 Lorenzo	07:00 - 12:00 Mirko	07:00 - 12:00 Daniele	08:00-10:00 (Daniele) 10:00 - 12:00 (Mirko)	8:00 - 13:00 Turnazione
POMERIGGIO	13:00 - 16:00 Mirko	12:00 - 15:00 Robert	14.00 - 16.00 Mirko	12:00 - 15:00 Robert	12:00 - 16:00 Mirko	12:00 - 14:00 Robert	
SERA	16:00 - 21:30 Daniele V.	15:00 - 21:30 Alessandro	16:00 - 21:30 Daniele V.	15:00 - 21:30 Alessandro	16:00 - 21:30 Daniele V	14:00 - 19:00 Giovanni	

STUDIO KINESIS (INTERNO SALA CARDIO - ISOTONICA)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINA						10:00 - 10:50 KINESIS PERFORMANCE Robert
SERA		17:45 - 18:35 KINESIS PERFORMANCE Corrado		17:45 - 18:35 KINESIS PERFORMANCE Corrado		
		18:40 - 19:30 KINESIS PERFORMANCE Corrado		18:40 - 19:30 KINESIS PERFORMANCE Corrado		

SALA BIOCIRCUIT

(utilizzabile in base alle aperture del Club dal lunedì al venerdì dalle 7 alle 21.30, il sabato dalle 8 alle 19 e la domenica dalle 8 alle 13)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
MATTINA	08:00 - 16:00 Alessandro	08:00 - 12:00 Robert	08:00 - 14:00 Daniele	08:00 - 12:00 Robert	08:00 - 12:00 Lorenzo	08:00-10:00 (Robert) 10:00 - 13:00 (Daniele)	9:00 - 13:00 Turnazione
POMERIGGIO	16:00 - 20:00 Ilaria	12:00 - 16:00 Daniele	14:00 - 16:00 Mirko	12:00 - 15:00 Alessandro	12:00 - 16:00 Daniele	13:00 - 18:00 Turnazione	
SERA		16:00 - 20:00 Giovanni	16:00 - 20:00 Giovanni	15:00 - 20:00 Lorenzo	16:00 - 20:00 Andrea G.		

SALA TATAMI GRANDE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINA						
	10:10 - 11:00 POSTURALE Lucia C.		10:00 - 10:50 PILATES Ivana	10:00 - 10:50 POSTURAL STRETCH Robert	10:10 - 11:00 POSTURALE Lucia C.	
		11:00 - 11:50 6P (pavimento pelvico) Robert				11:00 - 11:50 6P (pavimento pelvico) Robert

ACQUA FITNESS							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
MATTINA	08:15 - 09:05 ACQUA GYM Michela L.		08:15 - 09:05 ACQUA GYM Michela L.	08:10 - 09:00 ACQUA CIRCUIT Lucia	08:15 - 09:05 ACQUA GYM Michela L.		
	09:10 - 10:00 ACQUA SMILE Lucia C.	08:10 - 09:00 ACQUA CIRCUIT Lucia	09:10 - 10:00 ACQUA TONE Lucia C.		09:10 - 10:00 ACQUA TONE Lucia C.	09:05 - 09:55 ACQUA ENERGY Michela L.	
	10:10 - 11:00 HYDROBIKE Ilaria	09:40 - 10:30 ACQUA GYM Manuela G.	10:10 - 11:00 HYDROBIKE Ilaria	09:40 - 10:30 ACQUA GYM Michela B.	10:10 - 11:00 ACQUA CIRCUIT Ilaria		10:10 - 11:00 ACQUA GYM A Rotazione L'orario delle rotazioni può variare
			11:10 - 12:00 ACQUA TRAINING Lucia C.				11:10 - 12:00 ACQUA GYM A Rotazione L'orario delle rotazioni può variare
PRANZO	13:30 - 14:20 ACQUA TONE Francesca C.	13:30 - 14:20 ACQUA GIM Barbara C.	13:30 - 14:20 ACQUA GAG Manuela G.	13:30 - 14:20 ACQUA GIM Barbara C.	13:30 - 14:20 ACQUA TONE Ilaria		
SERA	19:10 - 20:00 ACQUA FITNESS Francesca C.	19:30 - 20:20 ACQUA MIX Manuela G.	19:10 - 20:00 ACQUA SMILE Francesca C.	19:30 - 20:20 ACQUA MIX Francesca C.	19:10 - 20:00 ACQUA GAG Barbara C.		
	20:00 - 20:50 HYDROBIKE Francesca C.		20:00 - 20:50 ACQUA CIRCUIT Francesca C.		20:10 - 21:00 ACQUA CIRCUIT Barbara C.		

NUOTO LIBERO							
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	
07:00 - 14:30	07:00 - 10:00 12:00 - 14:30	07:00 - 14:30	07:00 - 14:30	07:00 - 14:30	08:00 - 10:00	08:00 - 12:45	
19:00 - 21:15	19:00 - 21:15	19:00 - 21:15	19:00 - 21:15	19:00 - 21:15	12:00 - 18:45		