

Orario	LUNEDI	Sala	MARTEDI	Sala	MERCOLEDI	Sala	GIOVEDI	Sala	VENERDI	Sala	SABATO	Sala
08.45	Total Body Maura C. 28 posti	A			Cardio Body Weight Maura C. 28 posti	A			Total Body Maura C. 28 posti	A	10:00 Pilates Giulia 28 posti	A
09.00	Cross Aris Romina 20 posti	O			Cross Aris Romina 20 posti	O			Cross Aris Romina 20 posti	O		
09.30			Postural Stretch Dario 28 posti	A			Postural Stretch Dario 28 posti	A				
09.30	Rowing Carlo 10 posti	O	Striding Maria Pia 12 posti	D	Rowing Daniela 10 posti	O	Striding Maria Pia 12 posti	D	Rowing Carlo 10 posti	O	10:00 Striding Maria Pia 15 posti	D
10.00	Definiton Anna 28 posti	A			Definiton Anna 28 posti	A			Definiton Anna 28 posti	A		
10.30			Pilates Annarita 28 posti	A			Pilates Annarita 28 posti	A			10.30 Funzionale Anna 20 posti	O
			Cross Aris Dario 20 posti	O			Cross Aris Dario 20 posti	O				
11.00	Super Jump Federica 15 posti	A			Super Jump Federica 15 posti	A			Super Jump Federica 15 posti	A	11.00 Spinning Team Mac	D
13.30	Cross Aris Hiroshi 20 posti	O		D	Cross Aris Hiroshi 20 posti	O		D	Cross Aris Hiroshi 20 posti	O	11:00 Rowing Gianni 10 posti	O
	Pilates Giulia 16 posti	B			OlisticWorkout Giulia 16 posti	B			Pilates Giulia 16 posti	B		
	Interval Tone Dario 28 posti	A			Interval Tone Dario 28 posti	A			Kombat Tone Dario 28 posti	A	11:00 Total Body Dario 28 posti	A
14.30												
			G.A.G. Training Anna 28 posti	A			G.A.G. Training Anna 28 posti	A				
17.00	Zumba Marco P. (18 ott)				Zumba Marco P. (18 ott)				Zumba Marco P. (18 ott)			
18.00	Pilates Annarita 28 posti	A	Postural Stretch Dario 28 posti	A	Pilates Annarita 28 posti	A	Postural Stretch Dario 28 posti	A	Pilates Annarita 28 posti	A		
18.00	Striding Maria Pia 12 posti	D			Striding Maria Pia 12 posti	D			Striding Maria Pia 12 posti	D		
18.30	Cross Aris Hiroshi 20 posti	O	18.15 Cross Aris Romina 20 posti	O	Cross Aris Hiroshi 20 posti	O	18.15 Cross Aris Romina 20 posti	O	Cross Aris Hiroshi 20 posti	O		
	Rowing Silvio 10 posti	O	Spinning Team Mac 15 posti	D	Rowing Silvio 10 posti	O	Spinning Team Mac 15 posti	D	Rowing Silvio 10 posti	O		
19.00	Cross Aris Hiroshi 20 posti	O	Rowing Gianni 10 posti		Cross Aris Hiroshi 20 posti	O	Rowing Gianni 10 posti		Cross Aris Hiroshi 20 posti	O		
	Prepugilistica Yuri 28 posti	A	HDP Brucia Grassi Dario 28 posti	A	Prepugilistica Yuri 28 posti	A	HDP Brucia Grassi Dario 28 posti	A	Prepugilistica Yuri 28 posti	A		
19.00	Striding Maria Pia 12 posti	D	Funzionale Anna 20 posti		Striding Maria Pia 12 posti	D	Funzionale Anna 20 posti		Striding Maria Pia 12 posti	D		
19.30	Cross Aris Hiroshi 20 posti	O		O	Cross Aris Hiroshi 20 posti	O		O	Cross Aris Hiroshi 20 posti	O		
	Gag Maura 16 posti	B		O	Gag Maura 16 posti	B		O	Gag Maura 16 posti	B		
	Rowing Silvio 10 posti	O			Rowing Silvio 10 posti	O			Rowing Silvio 10 posti	O		
20.00		A	Pilates Giulia 28 posti	A		A	Pilates Giulia 28 posti	A		A		
	20,30 Difesa Personale Giorgio 28 posti	O	Rowing Gianni 10 posti	O	20,30 Difesa Personale Giorgio 28 posti	O	Rowing Gianni 10 posti	O	20,30 Difesa Personale Giorgio 28 posti	O		



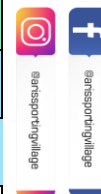
Seguici sui social
per restare sempre aggiornato sulle novità

GREENPASS NECESSARIO PER ACCEDERE ALL' ATTIVITA' AL CHIUSO E PER L' USO DI SPOGLIATOI E SERVIZI

PER GARANTIRE IL DISTANZIAMENTO SOCIALE È INDISPENSABILE LA PRENOTAZIONE PER POTER ACCEDERE ALLE ATTIVITÀ

PLANNING ACQUA FITNESS

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
07:15	Hydrobike Guido 12 posti	ore 09:00 Hydrobike Fabio 12 posti	Hydrobike Guido 12 posti	ore 09:00 Hydrobike Fabio 12 posti	Hydrobike Guido 12 posti
08:30	Hydrobike Guido 12 posti		Hydrobike Guido 12 posti		Hydrobike Guido 12 posti
09:30	Acquagym Guido 15 posti	ore 10:00 Acquagym Fabio 15 posti	Acquagym Guido 15 posti	ore 10:00 Acquagym Fabio 15 posti	Acquagym Guido 15 posti
10:15	Acquagym Guido 15 posti		Acquagym Guido 15 posti		Acquagym Guido 15 posti
13.30		Acquagym Guido 15 posti		Acquagym Guido 15 posti	
19:00	circuit acqua Pamela 15 posti	ore 19:15 Hydrobike Fabio 12 posti	Acquagym Pamela 15 posti	ore 19:15 Hydrobike Fabio 12 posti	hidrobike/jump Pamela 15 posti



Seguici sui social
per restare sempre aggiornato sulle novità

ORARIO SALA PESI E SALA CARDIO

LUN - MER - VEN	DALLE ORE 6.30 ALLE 22.30
MAR - GIO	DALLE ORE 7.30 ALLE 22.00
SABATO	DALLE ORE 8.30 ALLE 18.00
DOMENICA	DALLE ORE 8.30 ALLE 13.00

PER GARANTIRE IL DISTANZIAMENTO SOCIALE È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE PER POTER ACCEDERE ALLE ATTIVITÀ

**GREENPASS NECESSARIO PER ACCEDERE ALLE ATTIVITÀ AL CHIUSO E
PER L' USO DI SPOGLIATOI E SERVIZI**

ORARIO INVERNALE APERTURA CENTRO SPORTIVO

LUN / MER / VEN 6:30-23:00 MAR / GIO 7:00-22:30 SAB 8:30-18:00 DOM 8:30-13:30

ORARIO INVERNALE SEGRETERIA

LUN / MER / VEN 8:00-21:30 MAR / GIO 7:00-21:00 SAB 8:30-17:00 DOM 8:30-13:30

LA SALA PESI E LA SALA CARDIO CHIUDONO 30 MINUTI PRIMA DEL CENTRO SPORTIVO

LA DIREZIONE SI RISERVA MODIFICHE E CAMBIAMENTI DEGLI ORARI DELLE LEZIONI DURANTE L'ANNO

My Appy la nuova APP Mobile
per staff e clienti del centro
TUTTO PIÙ SEMPLICE E VELOCE !

1. Scarica l'app My Appy- User dallo store

2. Scannerizza il codice QR

3. Chiama la nostra segreteria allo 06.5235.56.65 per richiedere le tue credenziali.