



01-dic



VIA SENOCRATE S.N.C.  
INFO 06 52355665  
WWW.ARISSPORTINGVILLAGE.NET

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>FITNES</b>					
08.30	Total Body Maura		Cardio Body Weight Maura		Total Body Maura
09.30		Postural Stretch Dario		Postural Stretch Dario	
10.00	Definiton Anna		Definiton Anna		Definiton Anna
10.30		Pilates Annarita		Pilates Annarita	
13.30	Interval Tone Dario		Interval Tone Dario		kombat tone dario
14.30		g.a.g training anna		g.a.g training anna	
17.00		stretch&balance dario		stretch&balance dario	
17.30	Pilates Annarita		Pilates Annarita		Pilates Annarita
18.00		bodyfigt luca		bodyfigt luca	
18.30	Prepugilistica hiro / gioraio		Prepugilistica hiro / gioraio		Prepugilistica hiro / gioraio
19.00		HDP Brucia Grassi Dario		HDP Brucia Grassi Dario	
19.30	Gag Maura		Gag Maura		Gag Maura
20.00		Pilates giulia		Pilates giulia	
<b>CROSS/FUNZIONALE 16 POSTI</b>					
09.00	cross /funzionale romina		cross /funzionale romina		cross /funzionale romina
10.30		Funzionale Emom Dario		Funzionale Amrap Dario	
13.30	cross /funzionale hiroschi		cross /funzionale hiroschi		cross /funzionale hiroschi
17.00		Kettlebell & Clubbell Luca		Kettlebell & Clubbell Luca	
18.30	cross /funzionale romina		cross /funzionale romina		cross /funzionale romina
19.00		funzionale anna		funzionale anna	
19.30	cross /funzionale hiroschi		cross /funzionale hiroschi		cross /funzionale hiroschi
<b>STRIDING 14 POSTI</b>					
09.30		maria pia		maria pia	
18.00	maria pia	dario	maria pia	dario	
19.00	maria pia		maria pia		maria pia
<b>ROWING 10 POSTI</b>					
09.30	carlo		daniela		carlo
18.30	silvio		silvio		silvio
19.00		gianni		gianni	
19.30	silvio		silvio		silvio
20.00		gianni		gianni	
<b>LEZIONI ACQUA 16 POSTI</b>					
07.00	circuit tabata quido	idrobike tabata quido	striding quido		idrobike quido
08.30		idrobike fabio		striding fabio	
09.00	idrobike/striding quido		idrobike/striding quido		idrobike/striding quido
10.00	acquagym quido	acquagym fabio	acquagym quido	acquagym fabio	acquagym quido
18.15		striding quido		striding quido	
19.00	acqua circuit pamela		sudarella pamela		acqua circuit pamela
19.15		idrobike fabio		idrobike fabio	
<b>SABATO APERTO A TUTTI CON QUALSIASI ABBONAMENTO (SALA PESI 9.00 ALLE 18.00 )</b> (09.00 funzionale anna) (09.30 striding maria) (10.00 pilates giulia) (10.30 rowing gianni) (11.00 total body dario)					

**SALA PESI & CARDIO** LUN/MER/VEN 6.30/22.30 MAR/GIO 7.30/22.00 SAB 8.30/18.00 DOM 8.30/13.00

**LA DIREZIONE SI RISERVA MODIFICHE E CAMBIAMENTI DEGLI ORARI DELLE LEZIONI NEL MESE DI AGOSTO SI SVOLGERANNO SOLAMENTE LEZIONI IN ACQUA ESCLUSA LA SETTIMANA DI FERRAGOSTO**

**GIORNI DI CHIUSURA TOTALE DEL CENTRO 25/12/2022 01/01/2023 09/04/2023**