

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
--------	--------	---------	-----------	---------	---------

## FITNESS

08.30	Total Body <b>Maura</b>		Cardio B. W. <b>Maura</b>		Total Body <b>Maura</b>
09.30		Postural Stretch <b>Dario</b>		Postural Stretch <b>Dario</b>	
10.00	Definition <b>Anna</b> dal 9 Sett.		Definition <b>Anna</b> dal 9 Sett.		Definition <b>Anna</b> dal 9 Sett.
10.30		Pilates <b>Annarita</b>		Pilates <b>Annarita</b>	
13.30	G.A.G. <b>Dario</b> dal 9 Settembre		Cardio Pump <b>Dario</b> dal 9 Settembre		Circuit Training <b>Dario</b> dal 9 Settembre
14.30		G.A.G. Training <b>Anna</b> dal 9 Settembre		G.A.G. Training <b>Anna</b> dal 9 Settembre	
17.00		Stretch & Mobility <b>Dario</b>		Stretch & Mobility <b>Dario</b>	
17.30	Pilates <b>Annarita</b>		Pilates <b>Annarita</b>		Pilates <b>Annarita</b>
18.00		Bodyfight <b>Luca</b> Pre Kick dal 9 Settembre		Bodyfight <b>Luca</b> Pre Kick dal 9 Settembre	
18.30	Prepugilistica <b>Hiroschi</b> dal 16 Settembre		G.A.G. <b>Maura</b>		Prepugilistica <b>Hiroschi</b> dal 16 Settembre
19.00		HDP Brucia Grassi <b>Dario</b>		HDP Brucia Grassi <b>Dario</b>	
19.30	G.A.G. <b>Maura</b>		Prepugilistica <b>Hiroschi</b> dal 16 Settembre		G.A.G. <b>Maura</b>
20.00		Pilates <b>Giulia</b>		Pilates <b>Giulia</b>	

## CROSS / FUNZIONALE 20 POSTI

08.30		Funzionale <b>Dario</b>		Funzionale <b>Dario</b>	
09.00	Cross/funzionale <b>Romina</b>		Cross/funzionale <b>Romina</b>		Cross/funzionale <b>Romina</b>
10.30		Funzionale EMOM <b>Dario</b>		Funzionale AMRAP <b>Dario</b>	
13.30	Cross/funzionale <b>Hiroschi</b> dal 16 Settembre		Cross/funzionale <b>Hiroschi</b> dal 16 Settembre		Cross/funzionale <b>Hiroschi</b> dal 16 Settembre
17.00		Kettlebell & Clubbell <b>Luca</b> dal 16 Settembre		Kettlebell & Clubbell <b>Luca</b> dal 16 Settembre	
18.30	Cross/funzionale <b>Anna</b> dal 9 Settembre	Funzionale <b>Anna</b> dal 9 Settembre	Cross/funzionale <b>Hiroschi</b> dal 16 Settembre	Funzionale <b>Anna</b> dal 9 Settembre	Cross/funzionale <b>Anna</b> dal 9 Settembre
19.30	Cross/funzionale <b>Hiroschi</b> dal 16 Settembre		Cross/funzionale <b>Anna</b> dal 9 Settembre		Cross/funzionale <b>Hiroschi</b> dal 16 Settembre

## STRIDING 14 POSTI

09.30		<b>Maria Pia</b> dal 9 Sett.		<b>Maria Pia</b> dal 9 Sett.	
18.00	<b>Maria Pia</b> dal 30 Sett.	<b>Dario</b>	<b>Maria Pia</b> dal 30 Sett.	<b>Dario</b>	<b>Maria Pia</b> dal 30 Sett.
19.00	<b>Maria Pia</b> dal 16 Sett.		<b>Maria Pia</b> dal 16 Sett.		<b>Maria Pia</b> dal 16 Sett.

## ROWING 10 POSTI

09.30	<b>Daniela</b> dal 9 Settembre		<b>Daniela / Roberto</b> dal 9 Settembre		<b>Roberto</b> dal 9 Settembre
18.30	<b>Silvio</b>		<b>Silvio</b>		<b>Silvio</b>
19.00		<b>Gianni</b>		<b>Gianni</b>	
19.30	<b>Silvio</b>		<b>Silvio</b> dal 5 Ottobre		<b>Silvio</b> dal 5 Ottobre
20.00		<b>Gianni</b> dal 5 Ottobre		<b>Gianni</b> dal 5 Ottobre	

## LEZIONI IN ACQUA 16/24 POSTI (inizio 16 Settembre)

07.00	Circuit Tabata <b>Guido</b>	Hydrobike <b>Guido</b>	Striding <b>Guido</b>		Hydrobike <b>Guido</b>
08.30		Hydrobike <b>Fabio</b>		Hydrobike <b>Fabio</b>	
09.00	Hydrobike striding <b>Guido</b>		Acqua/striding <b>Guido</b>		Hydrobike <b>Guido</b>
10.00	Acquagym <b>Guido</b>	Acquagym <b>Fabio</b>	Acquagym <b>Guido</b>	Acquagym <b>Fabio</b>	Acquagym <b>Guido</b>
18.30		Striding/Circuit <b>Guido</b>		Striding/Circuit <b>Guido</b>	
19.00	Acqua circuit <b>Pamela</b>		Sudarella <b>Pamela</b>		Acqua circuit <b>Pamela</b>
19.15		Hydrobike <b>Fabio</b>		Hydrobike <b>Fabio</b>	

**DAL 5 OTTOBRE IL SABATO ORE 9.00 FUNZIONALE, 9.30 STRIDING, 10.00 PILATES, 11.00 CIRCUIT TRAINING, 11.15 ROWING**

**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 in qualsiasi momento.

Nel mese di Luglio le lezioni che risulteranno avere un'affluenza ridotta verranno sospese. Nel mese di Agosto i corsi di sala verranno interrotti mantenendo attive le lezioni di Acquagym (con delle variazioni di orario) e Sala Pesi.

GIORNI DI CHIUSURA DEL CENTRO: 25 dicembre 2024 - 01 gennaio 2025 - 20 aprile 2025 - 15 Agosto 2025