

### LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- STRONG
- MEDIUM
- FUN



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:30		<b>Mat Pilates</b>		7:30	<b>Gym Music</b>	<b>Mat Pilates</b>		7:30			7:30
8:00		Roberta 7.30-8.30		8:00	Stefania 07.30-8.30	Roberta 7.30-8.30		8:00			8:00
8:30	<b>Posturale</b>			8:30	<b>Posturale</b>			8:30	<b>Posturale</b>		8:30
9:00	Angela 8.30-9.30	<b>Posturale</b>		9:00	Concetta 08.30-09.30	<b>Posturale</b>		9:00	Angela 8.30-9.30		9:00
9:30	<b>G.A.G.</b>	Angelo 9.00-10.00		9:30	<b>Total Body W.</b>	Angelo 9.00-10.00		9:30	<b>Interval Training</b>		9:30
10:00	Concetta 9.30-10.30	<b>Mat Pilates</b>		10:00	Concetta 09.30-10.30	<b>Mat Pilates</b>		10:00	Concetta 09.30-10.30	<b>G.A.G. &amp; Stretching</b>	10:00
10:30	<b>YOGA</b> (respirazione)	Concetta 10.00-11.00		10:30	<b>YOGA</b>	Concetta 10.00-11.00		10:30	<b>YOGA</b>	Concetta 10.00-11.00	10:30
11:00	Alice 10.30-12.00			11:00	Alice 10.30-12.00			11:00	Alice 10.30-12.00	<b>Mat Pilates</b>	11:00
11:30				11:30				11:30		Concetta 11.00-12.00	11:30
12:00				12:00				12:00		<b>Functional Train.</b>	12:00
12:30		<b>Mat Pilates</b>		12:30		<b>Mat Pilates</b>		12:30		Cristiano/Matteo 12.00-13.00	12:30
13:00		Stefania 12.30-13.30		13:00		Stefania 12.30-13.30		13:00		<b>Dynamic TTB</b>	13:00
13:30	<b>Mat Pilates</b>	<b>Total body W.</b>		13:30	<b>Mat Pilates</b>	<b>Total body W.</b>		13:30	<b>Mat Pilates</b>	Francesco 13.00-14.00	13:30
14:00	Concetta 13.30-14.30	Stefania 13.30-14.30		14:00	Concetta 13.30-14.30	Stefania 13.30-14.30		14:00	Concetta 13.30-14.30	<b>Aerostyle</b>	14:00
14:30	<b>G.A.G.</b>			14:30	<b>Total body W.</b>			14:30	<b>G.A.G.</b>	Francesco 14.00-15.00	14:30
15:00	Concetta 14.30-15.30			15:00	Concetta 14.30-15.30			15:00	Concetta 14.30-15.30		15:00
15:30				15:30				15:30			15:30
16:00				16:00				16:00			16:00
16:30				16:30				16:30	<b>Posturale</b>		16:30
17:00				17:00				17:00	Stefania 16.00-17.00		17:00
17:30	<b>Mat Pilates</b>	<b>TRX Interval Training</b>		17:30	<b>Mat Pilates</b>	<b>TRX Interval Training</b>		17:30	<b>Mat Pilates</b>		17:30
18:00	Silvia 17.30-18.30	Melania 17.30-18.30		18:00	Silvia 17.30-18.30	Melania 17.30-18.30		18:00	Silvia 17.30-18.30	LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI	18:00
18:30	<b>Zumba</b>	<b>Glutei</b> Francesco		18:30	<b>Strong</b>	<b>Addome</b> Francesco		18:30	<b>Zumba</b>		18:30
19:00	Silvia 18.30-19.30	<b>Stretching</b> Francesco		19:00	Silvia 18.30-19.30	<b>Stretching</b> Francesco		19:00	Silvia 18.30-19.30		19:00
19:30	<b>Step &amp; Fun</b>	<b>Mat Pilates</b>		19:30	<b>Total body W.</b>	<b>Mat Pilates</b>		19:30	<b>Step &amp; Fun</b>		19:30
20:00	Daniele 19.30-20.30	Michela 19.30-20.30		20:00	Daniele 19.30-20.30	Michela 19.30-20.30		20:00	Daniele 19.30-20.30		20:00
20:30	<b>Prepugilistica</b>	<b>Step Coreografico</b>		20:30	<b>Prepugilistica</b>	<b>Step Coreografico</b>		20:30	<b>Prepugilistica</b>		20:30
21:00	Daniele 20.30-21.30	Francesco 20.30-21.30		21:00	Daniele 20.30-21.30	Francesco 20.30-21.30		21:00	Matteo 20.30-21.30		21:00
21:30	<b>Mat Pilates</b>			21:30	<b>Mat Pilates</b>			21:30			21:30
22:00	Silvia 21.30-22.30			22:00	Silvia 21.30-22.30			22:00			22:00
22:30				22:30				22:30			22:30
23:00				23:00				23:00		23:00	

Nelle Sale Cardio-Isotonica e Fitness è **OBBLIGATORIO** L'USO DELL'ASCIUGAMANO e di **SCARPE DA GINNASTICA PULITE**.

Lo Staff si raccomanda di rispettare l'orario d'inizio e fine delle lezioni. Non è consentito l'ingresso nelle Sale 10 minuti dopo l'inizio della lezione.

Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il **CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO** in regola.