

## SALA CORSI E SALA QUEENAX

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
da 8.30 a 9.20	Ginnastica dolce	da 8.00 a 8.40	Energy Training	da 8.30 a 9.20	Ginnastica dolce	da 8.00 a 8.40	Energy Training	da 8.30 a 9.20	Ginnastica dolce
da 9.30 a 10.20	Corpo libero	da 10.10 a 11.00	Torno in forma	da 9.30 a 10.20	Zumba	da 10.10 a 11.00	Torno in forma	da 9.30 a 10.20	Corpo libero
da 13.40 a 14.30	Total body			da 13.30 a 14.20	Sport Training			da 13.30 a 14.20	Cross Training
da 17.30 a 18.20	Total Conditioning	da 17.30 a 18.20	Total body	da 17.30 a 18.20	Zumba Step	da 17.30 a 18.20	Total Conditioning	da 17.30 a 18.20	Zumba Step
da 18.30 a 19.20	Zumba	da 18.30 a 19.20	Corpo libero	da 18.30 a 19.20	Total body	da 18.30 a 19.20	Zumba	da 18.30 a 19.20	Corpo libero
da 19.20 a 20.10	Corpo libero	da 19.20 a 20.10	Urban Circuit	da 19.20 a 20.10	Corpo libero	da 19.20 a 20.10	Corpo libero	da 19.20 a 20.10	Urban Circuit
da 20.10 a 21.00	Corpo libero	da 20.10 a 21.00	Zumba			da 20.10 a 21.00	Corpo libero		

## SALA FISIOTERAPIA

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
da 16.30 a 17.20	Pilates			da 10.30 a 11.20	Pilates			da 10.30 a 11.20	Pilates
		da 18.00 a 18.50	Pilates			da 18.00 a 18.50	Pilates	da 16.30 a 17.20	Pilates
		da 19.05 a 19.55	Pilates			da 19.05 a 19.55	Pilates	da 17.30 a 18.20	Forza Funzionale

## SALA ENDURANCE

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
da 13.00 a 13.45	Joywalk	da 13.15 a 14.00	Spinning	da 13.00 a 13.45	Joywalk	da 13.15 a 14.00	Spinning			da 11.40 a 12.30	Spinning
da 18.30 a 19.20	Spinning	da 18.30 a 19.20	Joywalk	da 18.30 a 19.20	Spinning						
		da 19.30 a 20.20	Spinning	da 19.30 a 20.20	Joywalk	da 19.30 a 20.20	Spinning				

Il calendario può subire variazioni - Il presente calendario è valido fino al 31 maggio - Nei mesi estivi il calendario verrà ridotto

La sala attrezzata è aperta da lunedì a venerdì dalle 8,30 alle 22,00 e il sabato dalle 10,00 alle 16,00. Nel periodo estivo sono possibili riduzioni di orario

## ACQUAFITNESS

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09:00 Acquatone	09:00 Acquatone		09:00 Acquatone		
10:50 Acquagym	10:50 Acquagym		10:50 Acquagym	10:50 Acquagym	
13,45 Acquagym	13,35 AcquaCircuit	13,45 Acquagym		13,35 AcquaCircuit	13,35 Acquagym
18:50 Acquathletic	19:40 Acquagym	18:50 Acquathletic	19:40 Acquagym	18:50 Acquathletic	
20:30 Acquagym	20:30 Acquagym		20:30 Acquagym		

la durata dei corsi è di 50' - il calendario può subire variazioni