

## 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 13.40 a 14,30	Total body	da 17.30 a 18,20	Total Conditioning	da 13.40 a 14,30	Total body
da 18.30 a 19,20	Zumba	da 18.30 a 19,20	Corpo libero	da 17.30 a 18,20	Zumba Step	da 18.30 a 19,20	Zumba	da 17.30 a 18,20	Zumba Step
da 19.20 a 20,10	Corpo libero	da 19.20 a 20,10	Urban Circuit	da 18.30 a 19,20	Total body	da 18.30 a 19,20	Corpo libero	da 18.30 a 19,20	Corpo libero
da 20.10 a 21,00	Corpo libero	da 20.10 a 21,00	Zumba	da 19.20 a 20,10	Corpo libero	da 19.20 a 20,10	Corpo libero	da 19.20 a 20,10	Circuito di Maria

## 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 17.30 a 18,20	Pilates			da 17.30 a 18,20	Pilates	da 16.30 a 17,20	Pilates
		da 18.20 a 19,10	Pilates			da 18.20 a 19,10	Pilates	da 17.30 a 18,20	Forza Funzionale
		da 19.10 a 20,00	Pilates			da 19.10 a 20,00	Pilates		

## 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 attrezzi 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