

Orari del Circolo - LUN/VEN: 6:30 - 22:00 - SAB/DOM 6:30 - 20:00

PLANNING ESTIVO dal 22 LUGLIO al 28 LUGLIO

Giorno Ora	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
10:30	TOTAL BODY Antonio - Sala 1		TOTAL BODY Antonio - Sala 1		TOTAL BODY Antonio - Sala 1		
11:00						ACQUA GYM Piscina - Morena	ACQUA GYM Piscina - Morena
13:30		PREPUGILISTICA Francesco - Sala 1		PREPUGILISTICA Francesco - Sala 1			
18:00	ACQUA GYM Piscina - Morena		ACQUA GYM Piscina - Morena				
18:30		PUMP UP Antonio - Sala 1		BODY PUMP Antonio - Sala 1			
19:00	HIIT Antonio - Sala 1	WALKING Rebecca - Sala 2	HIIT Antonio - Sala 1	WALKING Rebecca - Sala 2	HIIT Antonio - Sala 1		

PLANNING ESTIVO dal 29 LUGLIO al 4 AGOSTO

Giorno Ora	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
10:30	TOTAL BODY Antonio - Sala 1		TOTAL BODY Antonio - Sala 1		TOTAL BODY Antonio - Sala 1		
11:00						ACQUA GYM Piscina - Morena	ACQUA GYM Piscina - Morena
18:00	ACQUA GYM Piscina - Morena		ACQUA GYM Piscina - Morena				
18:30		PUMP UP Antonio - Sala 1		BODY PUMP Antonio - Sala 1			
19:00	HIIT Antonio - Sala 1	WALKING Rebecca - Sala 2	HIIT Antonio - Sala 1	WALKING Rebecca - Sala 2	HIIT Antonio - Sala 1		

PLANNING ESTIVO dal 5 AGOSTO al 25 AGOSTO

Giorno Ora	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
11:00						ACQUA GYM Piscina - Morena	ACQUA GYM Piscina - Morena
18:00	ACQUA GYM Piscina - Morena		ACQUA GYM Piscina - Morena		ACQUA GYM Piscina - Morena		
18:30	TOTAL BODY Matteo - Sala 1	TOTAL BODY Matteo - Sala 1	TOTAL BODY Matteo - Sala 1	TOTAL BODY Matteo - Sala 1			

PLANNING ESTIVO dal 26 AGOSTO al 1 SETTEMBRE

Giorno Ora	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
09:30	GINN. DOLCE Matteo - Sala 1		GINN. DOLCE Antonio - Sala 1				
10:30	TOTAL BODY 45' Antonio - Sala 1		TOTAL BODY 45' Antonio - Sala 1		TOTAL BODY 45' Antonio - Sala 1		
11:00						ACQUA GYM Piscina - Morena	ACQUA GYM Piscina - Morena
11:30							WALKING Rebecca - Sala 3
13:30	CARDIO TONE Morena - Sala 1		CARDIO TONE Morena - Sala 1				
18:00	ACQUA GYM Piscina - Morena		ACQUA GYM Piscina - Morena		ACQUA GYM Piscina - Morena		
18:30		PUMP UP Matteo - Sala 1		BODY PUMP Matteo - Sala 1			
19:00	FULL BODY Antonio - Sala 1	WALKING Rebecca - Sala 3	FULL BODY Antonio - Sala 1	WALKING Rebecca - Sala 3	FULL BODY Antonio - Sala 1		
19:30		TOTAL BODY Matteo - Sala 1		TOTAL BODY Matteo - Sala 1			
20:00	FUNZIONALE Antonio - Sala 1		FUNZIONALE Antonio - Sala 1				

PLANNING ESTIVO dal 2 AGOSTO all' 8 SETTEMBRE

Giorno Ora	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
09:30	GINN. DOLCE Matteo - Sala 1		GINN. DOLCE Antonio - Sala 1				
10:30	TOTAL BODY 45' Antonio - Sala 1	GYM MUSIC Eleonora - Sala 1	TOTAL BODY 45' Antonio - Sala 1	GYM MUSIC Eleonora - Sala 1	TOTAL BODY 45' Antonio - Sala 1		
11:00						ACQUA GYM Piscina - Morena	ACQUA GYM Piscina - Morena
11:30						WALKING Rebecca - Sala 3	
13:30	CARDIO TONE Eleonora - Sala 1	PREPUGILISTICA Francesco - Sala 1	CARDIO TONE Eleonora - Sala 1	PREPUGILISTICA Francesco - Sala 1			
18:00	ACQUA GYM Piscina - Morena		ACQUA GYM Piscina - Morena				
	YOGA 1h 15' Fulvio - Sala 3			YOGA 1h 15' Fulvio - Sala 3			
18:30		PUMP Matteo - Sala 1		PUMP Matteo - Sala 1			
19:00	FULL BODY Antonio - Sala 1	WALKING Rebecca - Sala 3	FULL BODY Antonio - Sala 1	WALKING Rebecca - Sala 3	FULL BODY Antonio - Sala 1		
19:30		TOTAL BODY Matteo - Sala 1		TOTAL BODY Matteo - Sala 1			
20:00	FUNZIONALE Antonio - Sala 1		FUNZIONALE Antonio - Sala 1				