

dal 2 all'8 Agosto

ora giorno	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:00	WAKE UP Rossella Palco	TOTAL BODY Gaudi Palco	WAKE UP Rossella Palco	TOTAL BODY Gaudi Palco	WAKE UP Rossella Palco		
10:00						TOTAL BODY Eleonora Palco	
11:00							ACQUAGYM Claudia Piscina
12:00						INTERVAL TRAINING Francesco Giardino	
13:30	TOTAL BODY Rossella Giardino		TOTAL BODY Rossella Giardino		TOTAL BODY Rossella Giardino		
18:00	TOTAL BODY Eleonora Giardino	BODY WORKOUT Mihail Giardino	TOTAL BODY Eleonora Giardino	BODY WORKOUT Mihail Giardino	TOTAL BODY Eleonora Giardino		
	AERODANCE Dario Palco				AERODANCE Dario Palco		
19:00	EMOM Antonio Giardino	CIRCUIT TRAINING Mihail Giardino	LEGS & BOOTY Francesco Giardino	CIRCUIT TRAINING Mihail Giardino	EMOM Antonio Giardino		
20:00		INTERVAL TRAINING Francesco Giardino	BOOT CAMP Francesco Giardino	BODY POWER Francesco Giardino			

ASSISTENZA IN SALA PESI

DAL LUNEDI AL VENERDI - 9:00/13:00 - 17:00/21:00
SABATO E DOMENICA: 9:00/13:00

dal 9 all'13 Agosto

ora giorno	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
19:00	TOTAL BODY Dario Giardino		TOTAL BODY Dario Giardino		TOTAL BODY Dario Giardino	CHIUSI	
19:30		INTERVAL TRAINING Francesco Giardino		BODY POWER Francesco Giardino			

ASSISTENZA IN SALA PESI

DAL LUNEDI AL VENERDI - 9:00/13:00 - 17:00/21:00
SABATO: 9:00/13:00