

PALINSESTO 2020 EXTRA

ORARIO TERRA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
09:00/09:45	Walking - sala 2		Walking - sala 2		Walking - sala 2	
09:30/10:15		HIIT/TRX - sala 5		HIIT/TRX - sala 5		
10:30/11:15	Pilates - sala 5	Stretch&Mobility - sala 6	Pilates - sala 5	Stretch&Mobility - sala 6	Pilates - sala 5	
11:00/12:00	Pole Dance - sala 1		Pole Dance - sala 1		Pole Dance - sala 1	
12:00/13:00	Pole Dance - sala 1		Pole Dance - sala 1		Pole Dance - sala 1	
13:30/14:15		Walking - sala 2		Walking - sala 2		
14:30/15:30	Pole Dance - sala 1		Pole Dance - sala 1		Pole Dance - sala 1	
16:00/17:00	Pole Dance base - sala 1		Pole Dance Kids - sala 1		Pole Dance Kids - sala 1	
17:00/18:00	Pole Dance - sala 1		Pole Dance Teenager - sala 1		Pole Dance Teenager - sala 1	
17:00/17:45	Pilates - sala 5		Pilates - sala 5		Pilates - sala 5	
17:00/18:30	Acroyoga - sala 6					
18:15/19:15	Pole Dance kids - sala 1		Pole Dance kids - sala 1		Pole Dance kids - sala 1	
18:00/18:45	Kick Boxing - sala 4		Kick Boxing - sala 4		Kick Boxing - sala 4	
18:30/19:15	Walking - sala 2	Walking - sala 2	Walking - sala 2	walking - sala 2	Walking - sala 2	
19:15/20:30	Boxe Adulti - sala 4		Boxe Adulti - sala 4		Boxe Adulti - sala 4	
19:30/20:15		Indoor Cycling - sala 3		Indoor Cycling - sala 3		
19:30/20:30	Pole Dance - sala 1		Pole Dance - sala 1		Pole Dance - sala 1	
19:30/20:15	Walking - sala 2		Walking - sala 2		Walking - sala 2	
19:30/21:00			Acroyoga - sala 6			
20:00/20:45		Walking - sala 2		Walking - sala 2		
19:30/20:15	Indoor Cycling - sala 3		Indoor Cycling - sala 3		Indoor Cycling - sala 3	
20:30/21:15	Kick Boxing - sala 4		Kick Boxing - sala 4		Kick Boxing - sala 4	
ORARIO ACQUA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:15/09:00		AcquaFitness (Natascia)		AcquaFitness (Natascia)		
08:45/09:30	AcquaFitness (Natascia)		AcquaFitness (Natascia)		AcquaFitness (Natascia)	
09:00/09:45						AcquaFitness (Natascia)
09:20/10:05		AcquaFitness (Natascia)		AcquaFitness (Natascia)		
10:00/10:45						Nuoto Adulti (Natascia)
10:40/11:25		Nuoto Adulti (Natascia)		Nuoto Adulti (Natascia)		
14:45/15:30		Idrobike (Seby)		Idrobike (Seby)		
15:00/15:45	Nuoto Adulti (Natascia)		Nuoto Adulti (Natascia)		Nuoto Adulti (Natascia)	
16:00/16:45	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	
17:05/17:50	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	
18:05/18:50	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	Nuoto Bambino (Natascia)	