

WORKOUT

Planner 2024

2024	7.00	9.00	13.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00
lunedì	BLACK BOX G LUTE UBS	PLATES 3POY	SPINNING			SPINNING SPINNING LES MILLS BODYPUMP BLACK BOX S LM BOXE		Yoga
martedì			BLACK BOX G LUTE UBS	CALISTHENICS		PLATES 3POY	FIT BOXE BLACK BOX G LUTE UBS	ZUMBA
mercoledì	BLACK BOX S LM	PLATES 3POY		HIP HOP	HIP HOP	SPINNING SPINNING	CX CORE Body Art	Yoga
giovedì			PLATES 3POY	CALISTHENICS		PLATES 3POY	LES MILLS BODYPUMP	BOXE
venerdì		PLATES 3POY	LES MILLS BODYPUMP				SPINNING	
sabato		PLATES 3POY						



Piscina

lunedì-mercoledì- venerdì 9:30-14 / 16-21
 martedì - giovedì 9:30-14 / 15.30-21
 sabato 9:30-18
 domenica chiuso

Sala Fitness

lunedì-mercoledì 7- 21
 martedì- giovedì -venerdì 9-21
 sabato 9-18
 domenica chiuso

PISCINA

Planner 2024

2024	9.30	10.30	13.00	15.00	18.15	19.00	19.15	19.45
lunedì	acqua DOLCE Acqua JUMP	hidro BIKE		Acqua JUMP		hidro BIKE		Acqua JUMP
martedì			ginnastica PREMANIAN	15.30 hidro BIKE	Acqua JUMP		hidro BIKE	
mercoledì	Acqua JUMP	hidro BIKE	13.15 Acqua JUMP			Acqua JUMP		hidro BIKE
giovedì	acqua DOLCE			15.30 hidro BIKE			hidro BIKE	
venerdì	Acqua JUMP	hidro BIKE	ginnastica PREMANIAN		Acqua JUMP		Acqua JUMP	
sabato								



Piscina

lunedì-mercoledì- venerdì 9:30-14 / 16-21
 martedì - giovedì 9:30-14 / 15.30-21
 sabato 9:30-18
 domenica chiuso

Sala Fitness

lunedì-mercoledì 7- 21
 martedì- giovedì -venerdì 9-21
 sabato 9-18
 domenica chiuso

Corsi di nuoto adulti e bambini. Per info 0547/90161