

FITNESS. MY ENERGY

LUNEDÌ 03/01

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 9.45	1	FUNCTIONAL CIRCUIT TONE	2 Filippo
9.15 - 10.00	P	POWERGYM	Marzia
12.15 - 13.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Elisabetta
12.15 - 13.00	S	OMNIA WORKOUT	3 Brian
18.30 - 19.15	P	ACQUA BIKE & RUN	Elisabetta
18.30 - 19.00	1	A 30' ADDOMINALI	2 Brian
19.00 - 19.45	1	TABATA-WORKOUT	3 Brian

MARTEDÌ 04/01

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	S	OMNIA WORKOUT	3 Arianna
9.00 - 9.45	1	A-TONE	2 Arianna
9.15 - 10.00	P	ACQUATABATA	Marzia
10.00-11.00	2	YOGA	2 Lauren
10.15 - 11.00	P	AQUABIKE	Marzia
12.15 - 13.00	P	AQUAGYM	Elisabetta
12.15 - 13.15	1	YOGA	2 Lauren
12.15-13.00	S	OMNIA WORKOUT	3 Brian
18.30 - 19.15	P	POWERGYM	Elisabetta
18.30-19.00	1	A 30' BOXE	2 Brian
19.00 - 19.45	1	TRX	3 Brian

MERCOLEDÌ 05/01

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	P	ACQUA BIKE & RUN	Marzia
9.00 - 9.45	1	A 45' G.A.G	2 Brian
10.00 - 11.00	1	SOFT PILATES	2 Lauren
10.15 - 11.00	P	AQUAGYM	Marzia
12.15 - 13.00	P	ACQUA POOLGYM	Elisabetta
18.00 - 18.30	1	A 30' G.&G	2 Arianna
18.30-19.00	1	A 30' ADDOMINALI	2 Arianna
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE	Elisabetta

GIOVEDÌ 06/01

NO CORSI
Orario ridotto 8.30-14.00

VENERDÌ 07/01

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 9.45	1	A 45' G.A.G	2 Arianna
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM	Marzia
9.45 - 10.15	1	TRX	2 Arianna
10.15 - 11.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Marzia
12.15-13.15	1	PILATES	2 Arianna
12.15 - 13.00	P	POWERGYM	Marzia
18.30 - 19.15	P	ACQUATABATA	Elisabetta

SABATO 08/01 - DOMENICA 09/01

NO CORSI
Orario ridotto 8.30-14.00

ATTENZIONE

Avvisiamo la gentile clientela che i corsi verranno svolti con un **numero minimo di partecipanti pari a 5**, in caso contrario il corso sarà annullato.