

PROGRAMMA RIMINI WELLNESS 2013

ORARIO	GIOVEDI' 9		VENERDI' 10	
10,00/10,40	QUELLI CHE GLI ANTA	Eli & Eli	QUELLI CHE GLI ANTA	Eli & Eli
10,45/11,30	TOTAL BIKE	Barbara	TOTAL BIKE & TREAD	Barb - Enry
11,30/12,10	QUELLI CHE GLI ANTA	Eli & Eli	QUELLI CHE GLI ANTA	Eli & Eli
12,10/12,50	TOTAL TREADMILL - AQUA JUMPER	Rodi + Karin	TOTAL TREADMILL	Simona
13,00/13,40	BIKE & TREADMILL	Karin - Orni	AQUAWALK & BODYFLEX	Catia - karin
13,45/14,30	ATLETIC BYKE	Simona	" La tempesta perfetta"***	Sere+ Francy
14,30/15,10	"Greystoke: la leggenda di Tarzan"***	Eli...sona	BIKE & TREADMILL CIRCUIT	Rodi+ Barbara
15,15/16,00	STEP by STEP (coppia)	Barb+ Orni	TREADMILL & GAG	Simo +Charly
16,00/16,40	TREADMILL 360	Rodiga	STEP INTENSIVE	Francy
16,45/17,30	BODY FLEX & AQUAWALK	Karin+Catia	LATIN BRAZIL & MAGIC CIRCLE	Karin
17,30/18,15	BIKE & TREADMILL	Rodi - Simo	BIKE & ADDOMINAL CIRCUIT	Orni - Rodi
18,15/18,45	SUPER GAG- AQUA PILATES	Charly - Karin	AQUAKICK + AQUARUNNING	Sere+Enry

*** tono parte superiore con TUBI

*** cotrocorrente a coppie

SABATO 11		DOMENICA 12	
TOTAL TREADMILL - AQUA JUMP	Rodiga - karin	NON SOLO TREADMILL	Simona - Orni
ELASTIC BYKE	Charly + Monica	AQUA WALK FUSION	Romana
AQUAWALK FUSION	Romana	BYKE STRONG	Enrico -Barbara
Bike & treadmill CIRCUIT	Monica + Charly	Byke & treadmill CIRCUIT	Rodi - Charly
AQUAKICK + AQUARUNNING	Sere+Enry	TONIC CIRCUIT ***	Eli - Bar - Eli
AQUA FUSION ***	Romana	"le stagioni del cuore " ****	Sere - Simo
CARDIO CIRCUIT b&t	Francy + Eli	STEP CONDITIONING	Romana
TUTTO SOSPESO	Simo + Barbara	MASTER BIKE	Monica + Charly
" TERMINATOR"****	Elisa + Ornella	ELASTIC TREADMILL	Monica + Charly
BIKE & TREADMILL	Barbara + Francy	CARDIO CIRCUIT b&t	Rodi + Enry
JUMP & SWING - Byke informal	karin - Rodi	Musical mix Movies	5' coppie a
NON E' PILATES	Sere + Simo		rotaizone

*** gambe addominali e spalle con cavigliere e gloves

*** piccoli attrezzi a rotazione

**** cardiofit