

VASCA 25 MT DAL 09/09/2013

	LUN	MAR	MER
10.30/11.15			
11.15/12.00			
12.45/13.30		FIT.FREE	FIT.FREE
13.30/14.15		FIT.FREE	FIT.FREE
14.15/15.00		FIT.FREE	
19.20/20.05	GAG BELT	CARDIO GAG BELT	TONIK BELT
20.05/20.50	TONIK BELT		
20.50/21.35	FIT.FREE		

	GIO	VEN	SAB	DOM
10.30/11.15			GAG	
11.15/12.00			TONIK	GAG
12.45/13.30	FIT.FREE			
13.30/14.15	FIT.FREE			
14.15/15.00	FIT.FREE			
19.20/20.05	CARDIO GAG BELT			

VASCA SCOLASTICA DAL 09/09/2013

	LUN	MAR	GIO
13.00/13.45			PRE-PARTO
19.30/20.15		PRE-PARTO	
20.00/20.45	TONIK		ARMONIA DEL CORPO

VASCA 20 MT DAL 18/09/2013

	LUN	MAR	MER
13.30/14.15	FIT.FREE		
15.00/15.45		FIT.FREE	
17.45/18.30	FIT.FREE	FIT.FREE	FIT.FREE
18.30/19.15	FIT.FREE	FIT.FREE	FIT.FREE
20.45/21.30			FIT.FREE

	GIO	VEN
13.30/14.15		FIT.FREE
15.00/15.45	FIT.FREE	
17.45/18.30	FIT.FREE	FIT.FREE
18.30/19.15	FIT.FREE	FIT.FREE

VASCA 50 MT DAL 18/09/2013

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
07.25/08.10		TONIK		GAG	
09.15/10.00		GAG	TONIK	TONIK	GAG
12.45/13.30			A.POLE		TREADE
13.40/14.25		BIKE	A.POLE	BIKE	
19.15/20.00	BIKE	A.POLE	BIKE	TREADE	
19.30/20.15					AZUMBA
20.00/20.45	BIKE		BIKE		
20.15/21.00		AZUMBA		AZUMBA	

POSSIBILITA' DI SVOLGERE LA LEZIONE MAMMA IN CONTEMPORANEA CON LA SCUOLA NUOTO BIMBI. LE LEZIONI DI PROVA SALVO AUTORIZZAZIONI SONO A PAGAMENTO

IN SALA BENESSERE SU PRENOTAZIONE ANAMNESI POSTURALE E PILATES IN GRAVIDANZA

SALA BENESSERE DAL 09/09/2013

	LUN	MAR	MER	GIO
09.30/10.15			POST.PILATES	
10.15/11.00			LATIN DANCE	
12.45/13.30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
13.30/14.15	PILATES	ZUMBA FIT	PILATES	ZUMBA FIT
18.45/19.30	PILATES		PILATES	
19.30/20.15	PILATES	ZUMBA FIT	PILATES	ZUMBA FIT
20.15/21.00	CROSSFIT		CROSSFIT	

