

3. ORARI PALESTRA

PALESTRA	DICEMBRE					GENNAIO			
	GIOVEDÌ 23	LUNEDÌ 27	MARTEDÌ 28	MERCOLEDÌ 29	VENERDÌ 31	LUNEDÌ 3	MARTEDÌ 4	MERCOLEDÌ 5	VENERDÌ 7
9.00 - 9.45	PILATES SILVIA DT		TOTAL BODY SILVIA DT	YIN YOGA LETIZIA D			TOTAL BODY SILVIA DT	YIN YOGA LETIZIA D	
9.00 - 9.45								FUNZIONALE ROSSANA	
9.45 - 10.30	BODY PUMP SILVIA DT	FUNZIONALE BABI	GETI SILVIA DT	THAI CHI LETIZIA D	FUNZIONALE BABI	FUNCTIONAL BABI	GETI SILVIA DT	THAI CHI LETIZIA D	FUNZIONALE BABI
10.30 - 11.15	COREO SILVIA DT	PILATES BABI	COREO SILVIA DT		ZUMBA BABI	PILATES BABI	COREO SILVIA DT		ZUMBA BABI
11.15 - 12.00		PILATES BABI			PILATES BABI	BODY PUMP SILVIA DT			PILATES BABI
12.00 - 12.45		YOGASTRETCH SILVIA DT			FITNESS MIX ROSSANA	YOGASTRETCH SILVIA DT			FITNESS MIX ROSSANA
13.00 - 13.30								CORE LETIZIA F	
13.30 - 14.15								PILATES LETIZIA F	
14.45 - 15.30		YOGA LETIZIA D				YOGA LETIZIA D			
15.30 - 16.15		THAI CHI LETIZIA D				THAI CHI LETIZIA D			
16.00 - 16.45		TONIFICAZIONE ROSSANA				TONIFICAZIONE ROSSANA			
16.15 - 16.45		FACE YOGA LETIZIA D				FACE YOGA LETIZIA D			
16.45 - 17.30		STEP ROSSANA				STEP ROSSANA			
17.00 - 17.45			FITNESS MIX BABI				FITNESS MIX BABI		
17.30 - 18.15		PILATES ROSSANA		YOGA LETIZIA D		PILATES ROSSANA		YOGA LETIZIA D	
17.45 - 18.30			PILATES BABI				PILATES BABI	YOGAFLEX FITNESS SILVIA B	
18.15 - 19.00				THAI CHI LETIZIA D				THAI CHI LETIZIA D	
18.30 - 19.15								G.A.G. SILVIA B	
19.00 - 19.30				MEDITAZIONE+PRANAYAMA LETIZIA D				MEDITAZIONE+PRANAYAMA LETIZIA D	
19.15 - 20.00								CIRCUITO SILVIA B	
19.45 - 20.30		REEJAM SILVIA B				REEJAM SILVIA B			

SALA B

4. ORARI FITNESS PISCINA

ACQUA	DICEMBRE					GENNAIO				
	GIOVEDÌ 23	LUNEDÌ 27	MARTEDÌ 28	MERCOLEDÌ 29	GIOVEDÌ 30	VENERDÌ 31	LUNEDÌ 3	MARTEDÌ 4	MERCOLEDÌ 5	VENERDÌ 7
8.00 - 8.30			FITLATES BASE - Rossana			FITLATES BASE - Rossana		FITLATES BASE - Rossana		FITLATES BASE - Rossana
8.30 - 9.00			FITLATES AVANZATO - Rossana			FITLATES AVANZATO - Rossana		FITLATES AVANZATO - Rossana		FITLATES AVANZATO - Rossana
8.45 - 9.30	AQUA GYM - Luca	AQUA AEROBICA - Sara C.		AQUA AEROBICA - Sara B.	AQUA GYM - Gabriele		AQUA AEROBICA - Sara C.		AQUA AEROBICA - Sara B.	
9.00 - 9.45			AQUA GYM - Luca			AQUA GYM - Rossana		AQUA GYM - Noemi		AQUA GYM - Angelo
9.30 - 10.15	AQUA GYM - Luca	AQUA CROSS TRAINING - Federica		AQUA GYM - Sara B.	AQUA AEROBICA - Gabriele		AQUA CROSS TRAINING - Sara C.		AQUA GYM - Sara B.	
9.45 - 10.30			AQUA WALKING - Luca			AQUA FLOAT - Rossana		AQUA ENERGY - Noemi		AQUA FLOAT - Angelo
10.15 - 11.00	AQUA FLOAT - Luca	AQUA GYM - Sara C.		AQUA WALKING - Sara B.	AQUA FLOAT - Gabriele		AQUA GYM - Sara C.		AQUA WALKING - Sara B.	
11.45 - 12.15				FITLATES BASE - Rossana					FITLATES BASE - Rossana	
12.15 - 12.45				FITLATES AVANZATO - Rossana					FITLATES AVANZATO - Rossana	
12.30 - 13.15	AQUA GYM - Luca									
13.00 - 13.45			AQUA ENERGY - Luca	AQUA GYM - Rossana		AQUA GYM - Rossana		AQUA FLOAT - Noemi	AQUA GYM - Rossana	AQUA GYM - Rossana
13.30 - 14.15		AQUA FLOAT - Rossana			AQUA AEROBICA - Rossana		AQUA FLOAT - Rossana			
14.30 - 15.00		FITLATES AVANZATO - Rossana			FITLATES AVANZATO - Rossana		FITLATES AVANZATO - Rossana			
15.00 - 15.30		FITLATES BASE - Rossana			FITLATES BASE - Rossana		FITLATES BASE - Rossana			
17.45 - 18.30		AQUA AEROBICA - Federica			AQUA CROSS TRAINING - Federica		AQUA CROSS TRAINING - Angelo			
18.00 - 18.45			AQUA AEROBICA - Gabriele				AQUA AEROBICA - Gabriele			AQUA CROSS TRAINING - Sara C.
18.30 - 19.15		AQUA CROSS TRAINING - Federica		AQUA GYM - Laura	AQUA EXCE WORKING - Federica		AQUA WORK - Angelo		AQUA GYM - Laura	
18.45 - 19.30			AQUA FLOAT - Gabriele				AQUA FLOAT - Gabriele			AQUA GYM - Sara C.
19.15 - 20.00		AQUA GYM - Federica		AQUA AEROBICA - Laura	AQUA GYM - Federica		AQUA GYM - Angelo		AQUA AEROBICA - Laura	

5. TANTI AUGURI DALLA FAMIGLIA ARAGNO