

PLANNING DAL 5 OTTOBRE

LUNEDI		
8:15	TRX (45 min.) EMILIANO	OUTRACE
9:00	TRX (45 min.) EMILIANO	OUTRACE
9:00	CIRCUITO FUNZ. V. VISCONTI	sala sole
9:00	WALKING STEFANO	Outdoor
10:00	ACQUA GYM GIULIA S.	Piscina
10:00	CRAB TRAINING V. VISCONTI	sala sole
11:15	POSTURAL STRECH GIULIA S.	sala sole

MARTEDI		
9:00	POSTURAL BLACK ROLL V. VISCONTI	sala terra
9:00	GROUP CYCLING FABIO	indoor
9:00	FUNCTIONAL (45 min.) STEFANO	OUTRACE
10:00	ACQUA GYM V. VISCONTI	Piscina
10:00	YOGA GIULIA N.	sala terra
11:00	MOVE & DANCE STEFANO	sala sole
12:00	POSTURALE DANIELA	sala terra

MERCOLEDI		
8:15	MOBILITY (45 min.) EMILIANO	OUTRACE
9:00	TRX (45 min.) EMILIANO	OUTRACE
9:00	CRAB ATHLETIC V. VISCONTI	sala sole
10:00	FUSION CONDITIONING V. VISCONTI	sala sole
10:00	ACQUA CIRCUIT GIULIA S.	Piscina
11:15	STRETCH E TONE GIULIA S.	sala sole

GIOVEDI		
9:00	POSTURAL BLACK ROLL V. VISCONTI	sala terra
9:00	GROUP CYCLING FABIO	indoor
9:00	FUNCTIONAL (45 min.) STEFANO	OUTRACE
10:00	ACQUA GYM V. VISCONTI	Piscina
10:00	YOGA GIULIA N.	sala terra
11:00	MOVE & DANCE STEFANO	sala sole
12:00	POSTURALE DANIELA	sala terra

VENERDI		
8:15	TRX (45 min.) EMILIANO	OUTRACE
9:00	TRX (45 min.) EMILIANO	OUTRACE
9:00	HIST V. VISCONTI	sala sole
10:00	YOGA GIULIA N.	sala terra
10:00	RED T. V. VISCONTI	sala sole
10:00	ACQUA CIRCUIT GIULIA S.	Piscina
11:15	POSTURAL STRECH GIULIA S.	sala sole

SABATO		
9:00	BLACK ROLL NADIA	sala terra
09:30	WALKING STEFANO	Outdoor
10:00	GROUP CYCLING ANDREA	indoor
10:00	R.E.D. V. VISCONTI	sala sole
11:00	THAIBOXE.FIT V. VISCONTI	sala sole
11:00	TRIFORM a rotazione	outdoor
15:00	SUPER JUMP STEFANO	sala sole

13:00	MET (45 min.) EMILIANO	OUTRACE
13:30	R.E.D. NADIA	sala sole
13:30	CROSS TRIFORM ANDREA B.	outdoor
13:30	ACQUA GYM ELISABETTA	Piscina

GLUTEI e ADDOME (45 min.)		
13:15	GLUTEI e ADDOME (45 min.) DANIELA	OUTRACE
13:30	SUPER JUMP STEFANO	sala sole
13:30	GROUP CYCLING FABIO	indoor

13:00	MET (45 min.) EMILIANO	OUTRACE
13:30	THAIBOXE.FIT NADIA	sala sole
13:30	CROSS TRIFORM ANDREA B.	outdoor
13:30	ACQUA GYM ELISABETTA	Piscina

GLUTEI e ADDOME (45 min.)		
13:15	GLUTEI e ADDOME (45 min.) DANIELA	OUTRACE
13:30	SUPER JUMP STEFANO	sala sole
13:30	GROUP CYCLING FABIO	indoor

13:00	MET (45 min.) EMILIANO	OUTRACE
13:30	HIST NADIA	sala sole
13:30	CROSS TRIFORM ANDREA B.	outdoor
13:30	ACQUA GYM ELISABETTA	Piscina

DOMENICA		
ore 10,30 a rotazione		
4 ott.	STRENGTH ABILITY V. VISCONTI	sala sole
11 ott.	YOGA GIULIA	sala sole
18 ott.	GROUP CYCLING FABIO	sala sole
25 ott.	ZUMBA ELISA	sala sole
4 ott.	ACQUA GYM SILVIA	Piscina
11 ott.	ACQUA GYM CLAUDIA	Piscina
18 ott.	ACQUA GYM GIULIA S.	Piscina
25 ott.	ACQUA GYM ELISABETTA	Piscina

17:00	TOTAL BODY VALERIA	sala sole
18:00	SUPER JUMP STEFANO	sala sole
18:00	BLACK ROLL ELISABETTA	sala terra
18:00	GROUP CYCLING FABIO dal 5 ottobre	indoor
18:00	CROSS TRIFORM ANDREA B.	outdoor
18:30	ACQUA GYM CLAUDIA	Piscina
19:15	ACQUA GYM CLAUDIA	Piscina
19:00	ZUMBA ELISA	sala luna
19:00	PREPUGILISTICA (Prep. Atletica) NOEL	sala sole
19:00	FUNCTIONAL TRAINING ALESSANDRO	OUTRACE
19:00	PILATES DANIELA	sala terra
19:00	GROUP CYCLING FABIO	indoor
19:00	CROSS TRIFORM ANDREA B.	outdoor
20:00	PREPUGILISTICA (Prep. Atletica) NOEL	sala sole
20:00	FUNCTIONAL TRAINING ALESSANDRO	sala luna
20:00	GLUTEI e ADDOME STEFANO	OUTRACE

17:30	R.E.D. TRAINING V. VISCONTI	sala sole
18:30	ZUMBA MAURA	sala terra
18:00	BNS VALERIA	sala luna
18:00	FUNCTIONAL TRIFORM GABRIEL	outdoor
18:30	THAIBOXE.FIT V. VISCONTI	sala sole
18:30	ACQUA GYM ELISABETTA	Piscina
19:15	ACQUA GYM ELISABETTA	Piscina
19:00	GROUP CYCLING ANDREA	indoor
19:00	STEP COREOGRAFICO GIL LOPES	sala luna
19:00	FUNCTIONAL TRIFORM GABRIEL	outdoor
19:30	SUPERJUMP STEFANO	sala sole
20:00	TRX (45 min.) EMILIANO	OUTRACE

17:00	TOTAL BODY VALERIA	sala sole
18:00	SUPER JUMP STEFANO	sala sole
18:00	STRETCHING NADIA	sala terra
18:00	GROUP CYCLING FABIO dal 5 ottobre	indoor
18:00	CROSS TRIFORM ANDREA B.	outdoor
18:30	ACQUA GYM CLAUDIA	Piscina
19:15	ACQUA GYM CLAUDIA	Piscina
19:00	ZUMBA ELISA	sala luna
19:00	PREPUGILISTICA (Prep. Atletica) NOEL	outdoor
19:00	FUNCTIONAL TRAINING ALESSANDRO	sala sole
19:00	PILATES DANIELA	sala terra
19:00	GROUP CYCLING FABIO	indoor
19:00	CROSS TRIFORM ANDREA B.	outdoor
20:00	PREPUGILISTICA (Prep. Atletica) NOEL	outdoor
20:00	FUNCTIONAL TRAINING ALESSANDRO	sala luna
20:00	GLUTEI e ADDOME STEFANO	OUTRACE

17:30	HIST V. VISCONTI	sala sole
18:30	ZUMBA ELISA	sala terra
18:00	BNS VALERIA	sala luna
18:00	FUNCTIONAL TRIFORM GABRIEL	outdoor
18:30	THAIBOXE.FIT V. VISCONTI	sala sole
18:30	ACQUA GYM ELISABETTA	Piscina
19:15	ACQUA GYM ELISABETTA	Piscina
19:00	GROUP CYCLING ANDREA	indoor
19:00	MOVE & DANCE STEFANO	sala sole
19:00	FUNCTIONAL TRIFORM GABRIEL	outdoor
19:30	R.E.D. NADIA	sala sole
20:00	TRX (45 min.) EMILIANO	OUTRACE

17:00	TOTAL BODY VALERIA	sala sole
18:00	SUPER JUMP STEFANO	sala sole
18:00	BLACK ROLL ELISABETTA	sala terra
18:00	CROSS TRIFORM ANDREA B.	outdoor
18:30	ACQUA GYM CLAUDIA	Piscina
19:15	ACQUA GYM CLAUDIA	Piscina
19:00	PILATES VALERIA	sala terra
19:00	ZUMBA MAURA	sala luna
19:00	PREPUGILISTICA (Prep. Atletica) NOEL	outdoor
19:00	FUNCTIONAL TRAINING ALESSANDRO	sala sole
19:00	GROUP CYCLING ANDREA	indoor
19:00	CROSS TRIFORM ANDREA B.	outdoor
20:00	PREPUGILISTICA (Prep. Atletica) NOEL	outdoor
20:00	FUNCTIONAL TRAINING ALESSANDRO	sala sole
20:00	GLUTEI e ADDOME (45 min.) STEFANO	OUTRACE

TUTTE LE ATTIVITA' RIENTRANO NELLA DISCIPLINA SPORTIVA CONI "ATTIVITA' SPORTIVA GIOGNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS "

LEZIONI DEDICATE ANCHE AL JUNIOR FIT PROGRAM

ORARI NUOTO LIBERO:
LUNEDI- GIOVEDI
DALLE 7:00 ALLE 14:30
DALLE 19:00 ALLE 22:00
-MERCOLEDI - VENERDI
DALLE 7:00 ALLE 14:30
DALLE 20:00 ALLE 22:00
-SABATO
DALLE 8:00 ALLE 10:40 E 12:30 ALLE 15:00 E
17:00 ALLE 20:00
-DOMENICA TUTTO IL GIORNO.