

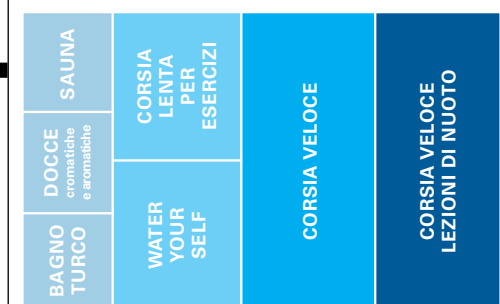
PLANNING CORSI 2019

	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO			
	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	
DIURNO		8.05-9.00 Pilates Rvt 🌿	9.15-10.00 Aqua Gym Sabrina 🙌	9.30-10.00 Stretching Sergio ⬢	9.15-10.00 Postural Yoga Alessandra ⬢	10.30 - 11.15 Idrobike Sandra 🙌	7.30-8.15 G.a.g. Deborah ✓	8.30-9.15 Trx Deborah 📝	9.15-10.00 Aqua Gym Sabrina 🙌	9.15-10.00 Matwork Pilates Enza ⬢	9.00-10.00 Pilates Con Ring Rvt 🌿	10.30-11.15 Aquagym Deborah	8.30-9.15 Tonificazione Funzionale Emanuela 🌟	09.20-10.05 Gag Rvt 🌿	9.15-10.00 Aqua Fun Sabrina 🙌	09.30-10.15 Stretching Deborah ⬢	10.20-10.55 Trx Rotazione 📝	10.15-11.00 Aqua Training Deborah 🙌	
	8.30-9.15 Tonificazione Funzionale Giuseppe 🌟	10.00-10.45 Pancastretch Giuseppe 📝	10.30-11.15 Aqua Tonic Sabrina 🙌	10.00-10.55 Power Tone Paolo 🌟	10.15-11.15 Hatha Yoga Alessandra ⬢	15.00 - 15.45 Aqua Training Sandra 🙌	10.00-10.45 Step Paolo ✓	9.15-10.00 Body & Mind Deborah ⬢	10.30-11.15 Aqua Step Sabrina 🙌	10.00-11.00 Tonificazione Funzionale Enza 🌟	10.00-10.45 Pancastretch Alberto 📝	10.30-11.15 Aqua Tonic Sabrina 🙌	9.15-10.00 Stretching Emanuela ⬢	10.30-11.15 Pancastretch Sergio 📝	10.30-11.15 Aqua Tonic Sabrina 🙌	11.00-12.00 Tonificazione Funzionale Deborah 🌟	11.00-11.30 Revoring Rotazione ✓		
	9.15-10.00 Stretching Giuseppe ⬢	11.15-12.00 WBS Tonificazione Alberto 📝		11.00-11.55 Circuit Training Paolo 🌟	11.15-12.00 WBS Tonificazione Sergio 📝		10.45-11.45 Power Tone Paolo 🌟	10.10-10.50 WBS Tonificazione Igor 📝		11.00-11.30 G.a.g. To Slim Enza 🌟	11.30-12.15 WBS Tonificazione Deborah 📝		10.00-11.00 Total Body Workout Emanuela 🌟	11.30-12.30 Kriya Hatha Yoga Jong ⬢	15.00-15.45 Aqua Training Sandra 🙌	12.00-12.45 Aerodance Deborah ★	15.00-16.30 Kick Box Maurizio ✓		
	10.00-10.30 Functional Cardio Sandra ✓			17.00 - 17.45 GetBoxe Miguel ✓	12.05-12.50 Pancastretch Sergio 📝		14.00-15.00 Tonificazione Funzionale Elisa 🌟	11.00-12.00 Hatha Yoga Sonia ⬢		12.30-13.00 Revoring Miguel ✓	15.00-16.00 Vinjasa Yoga Jong ⬢		11.00-12.00 Power Tone Emanuela 🌟	16.15-17.00 Danza Piccole Jessica 🌟				15.00-15.50 Pump Rvt 🌿	
	10.30-11.00 Core Stability Sandra 🌟				13.30-14.00 Spartan Ivan P.t. ✓		15.00-15.45 Stretching Elisa ⬢	13.00-13.50 Yoga Pilates Rvt 🌿		13.05-13.50 GetBoxe Miguel ✓			12.00-12.45 Matwork Pilates Emanuela ⬢	17.00 - 18.00 Danza Grandi Jessica 🌟					
	11.00-11.55 Power Tone Sandra 🌟				15.00-15.45 WBS Tonificazione Alberto 📝		17.00-17.50 Interval Training Rvt 🌿			15.15-15.45 Circuit Training Igor 🌟			14.00-15.00 Get Dance Elisa ✓						
	12.00-12.45 Postural Stretch Sandra ⬢													15.00-15.45 Matwork Pilates Elisa ⬢					
	14.00-15.00 Tonificazione Funzionale Elisa 🌟	16.15-17.00 Gioca Judo Dino 🌟		<div data-bbox="632 1127 1396 1319" data-label="Image"> </div> <p>Nelle sale corsi e nella sala fitness è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e di scarpe pulite. È obbligatorio entrare ed uscire dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e di fine lezione per evitare spiacevoli infortuni dovuti ad un riscaldamento o ad un defaticamento inadeguato altresì per permettere il corretto svolgimento delle attività. La direzione del club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative. Si ricorda inoltre che, durante le ore di AQUAGYM, non è possibile utilizzare la piscina per il nuoto libero, durante le ore di WaterYourself rimarranno due corsie a disposizione. Nelle ore di nuoto libero si prega di mantenere la divisione in corsia in base a quanto indicato nello schema per agevolare l'allenamento di tutti. Grazie per la collaborazione.</p>															
	15.00-15.45 Postural Pilates Elisa ⬢	17.00-18.00 Judo Dino 🌟																	
	17.00-18.00 Danza Grandi Jessica 🌟													16.00-16.50 Yoga Pilates Rvt 🌿					

DOMENICA

Sala 1	Sala 2	PISCINA
10.15-11.15 Step & Tone Rotazione ✓		
11.15-11.45 Stretching Rotazione ⬢		
11.45-12.30 Addominali Rotazione 🌟		

	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ		
	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA
PRE -SERALE	18.00-18.30 G.A.G. Miguel 🌟	18.40-19.20 Revoring Miguel ✓	19.15-20.00 Aqua Circuit Micael 🙌	18.00-18.55 Postural Pilates Mariarosa ⬢	18.00-18.45 WBS Tonificazione Miguel 📝		18.00-18.30 Addominali Elisa 🌟	17.30-19.00 Kick Box Maurizio ✓	18.20-19.05 Hydrobike Sandra 🙌	18.00-18.45 Postural Pilates Mariarosa ⬢	19.00-20.00 Hatha Yoga Manuela ⬢	19.15-20.00 Aqua Circuit Krishna 🙌	18.00-18.45 G.a.g. To Slim Sandra ✓	19.00-19.45 Trx Sandra 📝	
	18.50-19.10 Addominali Roberto 🌟	19.30-20.10 Circuit Training Miguel 🌟		19.00-19.55 Power Tone Mariarosa ✓	19.00-19.55 Trx + Kbl Deborah 📝		18.30-19.15 Getboxe Elisa ✓	19.15-20.00 Trx Sandra 📝		18.45-19.30 Power Tone Mariarosa ✓			18.50-19.45 Step Deborah 🌟	19.45-20.15 Revoring Sandra ✓	
	19.10-20.05 Step Roberto ✓						19.15-20.00 G.a.g For Tone Elisa 🌟			19.30-19.55 Addominali Mariarosa 🌟					
SERALE	20.05-21.00 Zumba Roberto ★	20.15-21.00 Trx Miguel 📝		20.00-20.45 Aerodance Deborah ★	20.00-20.45 Pancastretch Mariarosa 📝		20.00-21.00 Power Tone Elisa ✓	20.00-20.30 Spartan Ivan P.t. ✓	20.15-20.45 Aqua Gym Sandra 🙌	20.00-20.45 Latin Dance Davide ★	20.05-20.50 Pancastretch Mariarosa 📝				20.05-20.50 Hydrobike Deborah 🙌
	21.10-21.40 Addominali Miguel 🌟	21.05-21.55 Yoga Rvt 🌿		20.45-21.30 FT-Training Davide 🌟	20.50-21.35 Circuit Training Deborah 🌟		21.05-21.55 Step Rvt 🌿	20.45-21.15 Revoring Sandra ✓		20.45-21.30 FT-Definition Davide 🌟	20.00-20.55 Postural Rvt 🌿				



RVT corsi virtuali senza la presenza dell'istruttore

LEGENDA CORSI	CORSO SU PRENOTAZIONE
📝	CORSO SU PRENOTAZIONE
⬢	CONSCIOUS
🌟	TONIFICAZIONE
★	BALLATO
✓	CARDIO
🙌	ACQUA
🌿	RVT
🌟	CORSI KIDS