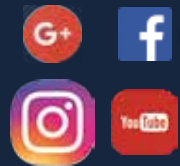


Agosto 2019 Aquagym



Orari attività di ginnastica
Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività
08.00	Aqua Soft	08.00	Aqua Tonic	08.00	Aqua Circuit	08.00	Aqua Soft	08.00	Work Up		
08.30	Aqua Gag	08.30	Tabata	08.30	Work Up	08.30	Aqua Tonic	08.30	Aqua Gag		
09.00	Work Up	09.00	Aqua Energy	09.00	Aqua Tonic	09.00	Aqua Gag	09.00	Aqua Circuit		
09.30	Tabata	09.30	Aqua Circuit	09.30	Aqua Energy	09.30	Work Up	09.30	Aqua Tonic	09.30	Work Up
10.00	Aqua Tonic	10.00	Aqua Gag	10.00	Tabata	10.00	Aqua Circuit	10.00	Aqua Energy	10.00	Aqua Tonic
										10.30	Aqua Gag
12.30	Aqua Energy	12.30	Aqua Gag	12.30	Tabata	12.30	Work Up	12.30	Aqua Tonic	12.30	Work Up
13.00	Aqua Tonic	13.00	Tabata	13.00	Work Up	13.00	Aqua Gag	13.00	Aqua Circuit	13.00	Tabata
13.30	Aqua Circuit	13.30	Aqua Combact	13.30	Aqua Gag	13.30	Tabata	13.30	Aqua Energy	13.30	Aqua Gag
14.00	Aqua Gag	14.00	Aqua Tonic	14.00	Tabata	14.00	Aqua Circuit	14.00	Work Up	14.00	Aqua Energy
14.30	Tabata	14.30	Aqua Energy	14.30	Work Up	14.30	Aqua Gag	14.30	Aqua Combact		
15.00	Aqua Energy	15.00	Aqua W.O.D.	15.00	Aqua Circuit	15.00	Tabata	15.00	Aqua Tonic		
15.30	Aqua Tonic	15.30	Aqua Gag	15.30	Aqua Energy	15.30	Work Up	15.30	Tabata		
17.30	Tabata	17.30	Aqua Gag	17.30	Aqua Energy	17.30	Aqua Tonic	17.30	Aqua W.O.D.		
18.00	Aqua Energy	18.00	Tabata	18.00	Aqua Gag	18.00	Work Up	18.00	Aqua Circuit		
18.30	Work Up	18.30	Aqua Circuit	18.30	Aqua Tonic	18.30	Aqua Gag	18.30	Tabata		
19.00	Aqua W.O.D.	19.00	Work Up	19.00	Tabata	19.00	Aqua Energy	19.00	Aqua Tonic		
19.30	Aqua Gag	19.30	Aqua Tonic	19.30	Work Up	19.30	Aqua W.O.D.	19.30	Aqua Circuit		
20.00	Tabata	20.00	Aqua Combact	20.00	Aqua Energy	20.00	Aqua Gag	20.00	Work Up		
20.30	Work Up	20.30	Aqua Circuit	20.30	Aqua Gag	20.30	Tabata	20.30	Aqua Energy		



ORARI ESTIVI PALESTRA: Dal Lun al Ven 7/22, Sabato 9/15, Domenica Chiuso.

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.

Agosto 2019 SalaVerde

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività
09.00		09.00	Dolce	09.00	Tono	09.00		09.00	Streching	09.00	
09.30	Vertebrale	09.30		09.30		09.30	Pilates	09.30		09.30	
10.00		10.00	Gambe&Glutei	10.00	Addominali	10.00		10.00	Vertebrale	10.00	Tono
10.30	Addominali	10.30		10.30		10.30	Upper body	10.30		10.30	
11.00		11.00	Tono	11.00	Gambe&Glutei	11.00		11.00	Addominali	11.00	Upper body
11.30	Pilastretch	11.30		11.30		11.30	Addominali	11.30		11.30	
12.00		12.00	Gambe&Glutei	12.00	360 Fit	12.00		12.00	Tono	12.00	Addominali
12.30	Upper body	12.30		12.30		12.30	Pilastretch	12.30		12.30	
13.00		13.00	Addominali	13.00	Pilates	13.00		13.00	Cardio	13.00	360 Fit
13.30	Gambe&Glutei	13.30		13.30		13.30	W.O.D.	13.30		13.30	
14.00		14.00	360 Fit	14.00	Tono	14.00		14.00	Addominali	14.00	Upper body
14.30	Pilates	14.30		14.30		14.30	Addominali	14.30		14.30	
15.00		15.00	Gambe&Glutei	15.00	Vertebrale	15.00		15.00	Tono		
15.30	Gambe&Glutei	15.30		15.30		15.30	Upper body	15.30			
16.00		16.00	Addominali	16.00	360 Fit	16.00		16.00	Upper body		
16.30	Upper body	16.30		16.30		16.30	Gambe&Glutei	16.30			
17.00		17.00	Tono	17.00	Pilastretch	17.00		17.00	Tabata Gambe&Glutei		
17.30	360 Fit	17.30		17.30		17.30	Upper body	17.30			
18.00		18.00	Pilates	18.00	Addominali	18.00		18.00	W.O.D.		
18.30	W.O.D.	18.30		18.30		18.30	Vertebrale	18.30			
19.00		19.00	Tabata Tono	19.00	Cardio	19.00		19.00	Tabata Upper body		
19.30	Pilastretch	19.30		19.30		19.30	360 Fit	19.30			



ORARI ESTIVI PALESTRA: Dal Lun al Ven 7/22, Sabato 9/15, Domenica Chiuso.

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.

Agosto 2019 SalaGialla

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività
08.00	Addominali	08.00	Upperbody	08.00	Tabata Tono	08.00	Addominali	08.00	Tabata Tono	08.00	
08.20	Upperbody	08.20	Tabata Tono	08.20	Addominali	08.20	Tabata Tono	08.20	Addominali	08.20	
08.40	Gambe&Glutei	08.40	Addominali	08.40	Upperbody	08.40	Gambe&Glutei	08.40	Upperbody	08.40	
09.00	Pillola	09.00		09.00		09.00	Pillola	09.00		09.00	
09.30		09.30	Pillola	09.30	Pillola	09.30		09.30	Pillola	09.30	
10.00	Pillola	10.00		10.00		10.00	Pillola	10.00		10.00	
10.30		10.30	Pillola	10.30	Pillola	10.30		10.30	Pillola	10.30	Pillola
11.00	Pillola	11.00		11.00		11.00	Pillola	11.00		11.00	
11.30		11.30	Pillola	11.30	Pillola	11.30		11.30	Pillola	11.30	Pillola
12.00	Pillola	12.00		12.00		12.00	Pillola	12.00		12.00	
12.30		12.30	Pillola	12.30	Pillola	12.30		12.30	Pillola	12.30	Pillola
13.00	Pillola	13.00		13.00		13.00	Pillola	13.00		13.00	
13.30		13.30	Pillola	13.30	Pillola	13.30		13.30	Pillola	13.30	Pillola
14.00	Pillola	14.00		14.00		14.00	Pillola	14.00		14.00	
14.30		14.30	Pillola	14.30	Pillola	14.30		14.30	Pillola		
15.00	Pillola	15.00		15.00		15.00	Pillola	15.00			
15.30		15.30	Pillola	15.30	Pillola	15.30		15.30	Pillola		
16.00	Pillola	16.00		16.00		16.00	Pillola	16.00			
16.30		16.30	Pillola	16.30	Pillola	16.30		16.30	Pillola		
17.00	Pillola	17.00		17.00		17.00	Pillola	17.00			
17.30		17.30	Pillola	17.30	Pillola	17.30		17.30	Pillola		
18.00	Pillola	18.00		18.00		18.00	Pillola	18.00			
18.30		18.30	Pillola	18.30	Pillola	18.30		18.30	Pillola		
19.00	Pillola	19.00		19.00		19.00	Pillola	19.00			
19.30		19.30	Pillola	19.30	Pillola	19.30		19.30	Pillola		
20.00	Gambe&Glutei	20.00	Addominali	20.00	Tabata Tono	20.00	Addominali	20.00	Tabata Tono		
20.20	Addominali	20.20	Tabata Tono	20.20	Upperbody	20.20	Gambe&Glutei	20.20	Upperbody		
20.40	Tabata Tono	20.40	Upperbody	20.40	Addominali	20.40	Tabata Tono	20.40	Gambe&Glutei		



ORARI ESTIVI PALESTRA: Dal Lun al Ven 7/22, Sabato 9/15, Domenica Chiuso.

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.