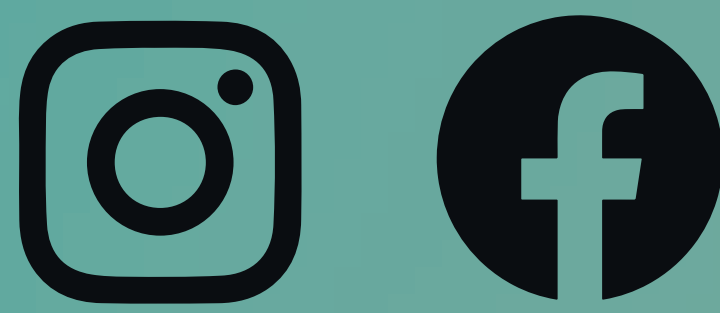




0362 569049
fitlandcenter.it



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SAB.
DOM.

Orario	Attività	Durata	Intensità	Posti	Sala	Istruttore
9:00	Ginnastica Dolce	50'		25	Sala 1	Simona Z.
9:30	Acqua GAG	45'		25	Piscina	Ileana P.
10:15	Acqua GAG	45'		25	Piscina	Ileana P.
12:45	Bike & Jump	45'		21	Piscina	Stefania M.
12:45	Hatha Yoga	60'		25	Sala 1	Vittorio C.
14:45	Pilates	50'		25	Sala 1	Manuela C.
15:00	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Stefania M.
18:15	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
19:15	Circuit Tone	45'		25	Sala 1	Manuela Z.
19:30	Power Yoga	60'		25	Sala 2	Vittorio C.
19:30	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
20:00	Zumba	55'		30	Sala 1	Giada R.
20:15	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
8:45	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona Z.
9:30	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona Z.
12:45	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
12:45	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela Z.
15:00	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela Z.
17:00	Pilates	50'		25	Sala 1	Manuela C.
18:00	GAG	50'		25	Sala 1	Manuela C.
19:00	Pilates Avanzato	50'		25	Sala 1	Manuela C.
19:15	Acqua Gym Train	45'		25	Piscina	Ileana P.
19:15	Cross Training	60'		14	Sala 2	Tiziano P.
20:00	GAG	50'		25	Sala 1	Manuela C.
20:15	Bike & Jump	45'		21	Piscina	Ileana P.
9:00	Ginnastica Dolce	50'		25	Sala 1	Simona Z.
9:30	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela C.
10:15	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela C.
12:40	Pilates Tonic	50'		25	Sala 1	Manuela C.
18:30	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
19:15	Zumba	55'		30	Sala 1	Giada R.
19:45	Circuit Tone	45'		25	Sala 2	Manuela Z.
20:15	Hatha Yoga	60'		25	Sala 1	Vittorio C.
9:15	Pilates	60'		25	Sala 1	Manuela C.
10:30	Acqua GAG	45'		25	Piscina	Manuela C.
12:45	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
12:45	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
15:00	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
17:45	Pilates	50'		25	Sala 1	Manuela C.
18:45	Step	30'		25	Sala 1	Manuela C.
19:15	GAG	50'		25	Sala 1	Manuela C.
19:15	Bike & Jump	45'		21	Piscina	Ileana P.
19:30	Cross Training	60'		18	Sala 2	Cristian P.
20:00	Pilates Base	50'		25	Sala 1	Manuela C.
20:15	Acqua Gym Turbo	45'		25	Piscina	Ileana P.
9:00	Ginnastica Dolce	50'		25	Sala 1	Simona Z.
10:00	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona Z.
17:15	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
18:15	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
19:30	Power Yoga	60'		25	Sala 2	Vittorio C.
19:30	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Giulia F.
11:30	Tonic	50'		20	Sala 1	A Rotazione
10:30	Special Class					

FITNESS REVOLUTION

SCOLPISCI IL TUO LATO B

20 Minuti
Sala Attrezzi

Lunedì	17:30
Martedì	10:30 • 18:20
Mercoledì	11:30
Venerdì	17:00

CORSI TONIFICAZIONE

20 Minuti
Sala 1

Mercoledì	STRETCH	9:30
Mercoledì	TRX	14:30
Giovedì	TRX	17:00
Venerdì	TRX	10:30
Sabato	TONIC	11:30

ACQUA SUMMER

45 Minuti
Piscina

Mercoledì	19:00
Venerdì	14:30