



# ACQUAGYM (FINO AL 13/08 – DAL 31/08 AL 13/09)



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>9.30-10.10</b> ACQUA GAG Margherita	<b>10.15-10.55</b> ACQUA DEEP Elisabetta	<b>9.30-10.10</b> ACQUA CORE Margherita	<b>10.15-10.55</b> ACQUA DEEP Elisabetta	<b>9.30-10.10</b> ACQUA FIT Margherita	<b>12.00-12.40</b> ACQUA CORE Elisabetta	<b>11.00-11.40</b> ACQUA DEEP A Rotazione
<b>13.30-14.10</b> ACQUA FIT Stefania	<b>13.30-14.10</b> ACQUA POWER BODY Elisabetta	<b>13.30-14.10</b> ACQUA FUCTIONAL CIRCUIT Stefania	<b>13.30-14.10</b> ACQUA KOMBAT Elisabetta	<b>13.30 – 14.10</b> ACQUA JUMP Stefania	<b>13.30-14.10</b> ACQUA FIT Elisabetta	<b>12.00-12.40</b> ACQUA FIT A Rotazione
<b>18.30-19.10</b> ACQUA GAG Stefania	<b>19.00-19.40</b> ACQUA JUMP Elisabetta	<b>18.30-19.10</b> ACQUA FIT Silvia	<b>19.00-19.40</b> ACQUA JUMP Stefania	<b>18.30-19.10</b> ACQUA KOMBAT Elisabetta		

## CORSI FITNESS & GRUPPO CYCLE: SETTIMANA 24 AGOSTO – 31 AGOSTO

	LUNEDI 24	MARTEDI 25	MERCOLEDI 26	GIOVEDI 27	VENERDI 28	SABATO 29	LUNEDI 31
10:00	TOTAL BODY (CRISTINA)	PILATES (DANIELA A.)	TOTAL BODY (CRISTINA)	PILATES (DANIELA A.)	TOTAL BODY (CRISTINA)	POSTURALE (FRANCESCA)	TOTAL BODY (CRISTINA)
11:00						TOTAL BODY (CRISTINA)	
12:00						TRX (NINO)	
13:30	CARDIO TONE (CRISTINA)	KICK BOXING (MASSIMO)	CARDIO TONE (CRISTINA)	KICK BOXING (MASSIMO)	CARDIO TONE (CRISTINA)		CARDIO TONE (CRISTINA)
14:00						KICK BOXING (MASSIMO)	
18:00		BODY CONDITIONING (ALESSANDRA)		BODY CONDITIONING (ALESSANDRA)			
18:30	SPINNING (DANIELA)		SPINNING (DANIELA)		SPINNING (STEFANO)		SPINNING (DANIELA)
19:00	BOOT CAMP (ANTONIO)		BOOT CAMP (ANTONIO)		BOOT CAMP (ANTONIO)		BOOT CAMP (ANTONIO)
19:15	PERFORMANCE (SIMONE)		PERFORMANCE (SIMONE)		PERFORMANCE (SIMONE)		PERFORMANCE (SIMONE)
20:00		KICK BOXING (MASSIMO)		KICK BOXING (MASSIMO)			

**SALA PESI: SETTIMANA 1 AGOSTO – 8 AGOSTO**

	SABATO 1	DOMENICA 2	LUNEDI 3	MARTEDI 4	MERCOLEDI 5	GIOVEDI 6	VENERDI 7	SABATO 8
10.00 - 15.00	FEDERICA	EDOARDO 10.00 - 16.00	FEDERICA	ROBERTO	SIMONE PO.	FEDERICA	SIMONE PO.	GIANLUCA 10.00 - 16.00
15.00 - 20.00	GIANLUCA		EDOARDO	FEDERICA	EDOARDO	GIANLUCA	ROBERTO	

**SALA PESI: SETTIMANA 10 AGOSTO – 14 AGOSTO**

	LUNEDI 10	MARTEDI 11	MERCOLEDI 12	GIOVEDI 13	VENERDI 14
10.00 - 14.00	EDOARDO	EDOARDO	EDOARDO	EDOARDO	CRISTINA L. 16.00 - 20.00
16.00 - 20.00	CRISTINA L.	CRISTINA L.	CRISTINA L.	CRISTINA L.	

**SALA PESI: SETTIMANA 17 AGOSTO – 22 AGOSTO**

	LUNEDI 17	MARTEDI 18	MERCOLEDI 19	GIOVEDI 20	VENERDI 21	SABATO 22
10.00 - 14.00	EDOARDO	EDOARDO	EDOARDO	EDOARDO	EDOARDO	CRISTINA L. 10.00 - 16.00
16.00 - 20.00	CRISTINA L.	CRISTINA L.	CRISTINA L.	CRISTINA L.	CRISTINA L.	

**SALA PESI: SETTIMANA 24 AGOSTO – 31 AGOSTO**

	LUNEDI 24	MARTEDI 25	MERCOLEDI 26	GIOVEDI 27	VENERDI 28	SABATO 29	DOMENICA 30	LUNEDI 31
10.00 - 15.00	EDOARDO	EDOARDO	SIMONE PO.	EDOARDO	CLAUDIO	EDOARDO	EDOARDO 10.00 - 16.00	CLAUDIO
15.00 - 20.00	LUCA	LUCA	EDOARDO	CLAUDIO	SIMONE PO.	LUCA		LUCA