



**SPORT LIFE PRO**  
Your Action & Fun Zone

T = TEMPORARY CLASS

# ORARIO FITNESS

dal 30.12.24 al 04.01.25

## ORARI CENTRO SPORTIVO

LUNEDI-MERCOLEDI-GIOVEDI 07:00-22:00

MARTEDI-VENERDI 08:30-22:00

SABATO 08:00-20:00

DOMENICA 08:30-13:30

LEGGENDA DELIBERA C.O.N.I DEL 14/02/2017

ATLETICA	CICLISMO	ATTIVITÀ GINNICO-MOTORIE ACQUATICHE APPLICATIVE ALLE DISCIPLINE DEL NUOTO	CANOTTAGGIO
ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS		GINNASTICA PER TUTTI	GINNASTICA AEROBICA

ORE	LUNEDI 30/12	SALA	MARTEDI 31/12	SALA	MERCOLEDI 01/01	SALA	GIOVEDI 02/01	SALA	VENERDI 03/01	SALA	SABATO 04/01	SALA	ORE
7:30													7:30
8:50													8:50
9:00	FIT DINAMIC GYM TAMARA 1 ACQUAGYM SARA		GINNASTICA FIT RACHELE 1				GINNASTICA FIT RACHELE 1		HIDROBIKE/ACQUA GYM TAMARA T P				9:00
9:15											GINNASTICA DOLCE GIAMPIETRO 1		9:15
9:30			INDOOR CYCLING FRANCESCO P				INDOOR CYCLING FRANCESCO P				PILATES FIT LARA P 2		9:30
10:00	BRUCIA GRASSI FIT SARA 1 ACQUA GYM ANTONIETTA		PILATES FIT ALESSANDRA P 1				PILATES FIT ILARIA P 1		PUMP FIT ALESSANDRA 1 ACQUA GYM ANTONIETTA POSTURALE LUCA P 3		INDOOR CYCLING FLORA P		10:00
10:30											PILATES FIT FEDERICA P 1		10:30
10:40			ACQUA GYM FRANCESCO				ACQUA GYM FRANCESCO						10:40
11:00	POSTURALE ALESSANDRA P 1 POSTURALE ANTONIETTA T P 3		PILATES FIT FEDERICA T P 3 MIX BODY CIRCUIT STEFANO SCHE POSTURALE ALESSANDRA T P 1				PILATES FIT FEDERICA T P 3 MIX BODY CIRCUIT STEFANO SCHE POSTURALE LUCA T P 1		YOGA FIT ALESSANDRA 3 POSTURALE ANTONIETTA T P 1				11:00
11:15													11:15
11:30							HIDROBIKE FRANCESCO T P HIDROBIKE - ACQUA GYM FEDERICA P INDOOR CYCLING FRANCESCO P				TABATA FEDERICA 1		11:30
13:30	FUNTIONAL TRAINING ILARIA 1		ACQUA GYM ACQUA ALTA FEDERICA INDOOR CYCLING FRANCESCO P						MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1 ACQUA GYM TAMARA				13:30
13:45											ACQUA TABATA FEDERICA		13:45
14:30	ACQUA DREN UP MONICA												14:30
15:00	YOGA FIT ALESSANDRA 1										HeRow MIX MAX 1		15:00
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1						CARDIO TONE ANTONIETTA 1 POSTURALE ANGELO 3						17:00
17:30	BOXE ODOARDO 2								BOXE ODOARDO 2 BRUCIA GRASSI SARA 1				17:30
18:00	PUMP FIT ALESSANDRA 1 INDOOR ROWING MAX P						TOTAL BODY ANGELO 1 RUNNING FEDERICA ZUMBA ANTONIETTA 3						18:00
18:15	INDOOR CYCLING UMBERTO P								INDOOR CYCLING FLORA P				18:15
18:20											ORARIO SPA DAL LUNEDI AL VENERDI 09:00-21:00 SABATO 10:00-19:00		18:20
18:30	BOXE ODOARDO 2						INDOOR CYCLING FLORA T P		PUMP FIT SARA 1 BOXE ODOARDO 2 DOUBLE ROW MAX P				18:30
18:50	INDOOR ROWING MAX P												18:50
19:00	TOTAL BODY ROSAMARIA 1						BRUCIA GRASSI 30' ANTONIETTA 1 POSTURALE ANGELO 3				ORARIO CENTRO ESTETICO LUNEDI 13:00-20:00 DAL MARTEDI AL VENERDI 09:00-20:00 SABATO 10:00-19:00 DOMENICA CHIUSO		19:00
19:10													19:10
19:20									INDOOR ROWING SALVATORE T P ACQUA GYM SARA INDOOR CYCLING FLORA P GAG MAX 1				19:20
19:30	CLASSE DA 45' ACQUA GYM TAMARA INDOOR CYCLING UMBERTO P						ADDOME 30' ANTONIETTA 1						19:30
19:40	HeRow MIX MAX												19:40
20:00	PILATES FIT ROSAMARIA 1						FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1 ACQUA GYM TAMARA						20:00
20:10													20:10
20:15	CLASSE DA 45' HIDROBYKE TAMARA P												20:15
20:30													20:30

CHIUSURA  
14:30

CHIUSO

