



# palinsesto corsi 2008 - 2009



SALA ARANCIO			SALA BLU			PISCINA		
<b>LUNEDI</b>			<b>LUNEDI</b>			<b>LUNEDI</b>		
			09,00-10,00	Pilates	OTTOBRE	09,30-10,15	Soft Gym	Stefania
12,30-13,20	Spinning	Dario	12,45-13,25	Aero-shock	Raffaella	10,30-11,15	Acqua Gym	Stefania
			14,30-15,20	Aerobica	Raffaella	12,30-13,20	Hydro Bike	Stefania
			17,30-18,20	Pump	Luisa	15,00-15,50	Acqua Gym	Federica
19,00-19,50	Spinning	Wilmer	18,30-19,30	Total Body	Fausta	16,30-18,15	Bimbi	?
20,00-20,50	Spinning	Wilmer	19,30-20,30	Brucia Grassi	Fausta	19,00-19,45	Acqua G.A.G.	Federica
21,05-22,00	Latino Americano	?	20,30-21,30	Jeet Kune Do	Luca	20,00-20,45	Hydro Bike	Federica
<b>MARTEDI</b>			<b>MARTEDI</b>			<b>MARTEDI</b>		
			09,30-10,20	Tone Up	Luisa			
			12,45-13,35	Step Tonic	Luisa	15,00-15,50	Acqua Tonic	?
			16,00-17,00	Pilates	OTTOBRE	16,30-18,15	Bimbi	Stefania
			18,00-18,25	Addominali	OTTOBRE	18,30-19,20	Hydro Bike	?
18,30-19,30	Spinning	OTTOBRE	18,30-19,25	Cardio Step	Roberta			
19,30-20,30	Pilates	OTTOBRE	19,30-20,25	Step Tonic	Roberta	19,30-20,20	Acqua tonic	?
20,40-21,40	Power Yoga	Giacomo	20,30-21,35	Kick Boxing	Marco			
<b>MERCOLEDI</b>			<b>MERCOLEDI</b>			<b>MERCOLEDI</b>		
			09,00-10,00	Pilates	OTTOBRE	09,30-10,15	Soft Gym	Stefania
			10,00-10,30	Addominali	OTTOBRE	10,30-11,15	Hydro Bike	Stefania
12,30-13,20	Spinning	Dario	12,45-13,25	Jolly Tonic	Raffaella			
			14,30-15,20	Jolly Tonic	Raffaella	15,00-15,50	Acqua Gym	katuscia
19,00-19,50	Spinning	Wilmer	18,30-19,30	Brucia Grassi	Fausta	16,30-18,15	Bimbi	?
20,00-20,50	Spinning	Wilmer	19,30-20,30	G.A.G.	Fausta	19,00-19,50	Acqua Aerobica	katuscia
21,05-22,00	Capoeira	27/09/2008	20,30-21,30	Jeet Kune Do	Luca	20,00-20,50	Acqua tonic	katuscia
<b>GIOVEDI</b>			<b>GIOVEDI</b>			<b>GIOVEDI</b>		
			09,30-10,20	Tone Up	Luisa	12,30-13,20		
			12,45-13,35	G.A.G.	Luisa	15,00-15,50	Hydro Bike	Federica
			16,00-17,00	Pilates	OTTOBRE	16,30-18,15	Bimbi	Federica
			18,00-18,25	Addominali	OTTOBRE			
18,30-19,30	Spinning	OTTOBRE	18,30-19,25	Cardio Step	Roberta	18,30-19,20	Acqua G.A.G.	Federica
19,30-20,30	Pilates	OTTOBRE	19,30-20,25	Step Tonic	Roberta	19,30-20,20	Hydro Bike	Federica
20,40-21,40	Power Yoga	Giacomo						
<b>VENERDI</b>			<b>VENERDI</b>			<b>VENERDI</b>		
						09,30-10,15	Soft Gym	Stefania
12,30-13,20	Spinning	Dario	12,45-13,25	Yoga Fitness	Raffaella	10,30-11,15	Acqua Tonic	Stefania
			14,30-15,20	Yoga Fitness	Raffaella	15,00-15,50	Acqua tonic	?
			18,00-18,30	Circuito cardio	OTTOBRE			
19,30-20,30	Spinning	Wilmer	18,30-19,30	Total Body	Fausta	18,30-19,20	Hydro Bike	?
			20,30-21,30	Kick Boxing	Marco	19,30-20,20	Acqua Gym	?

Tutte le lezioni di **Spinn** sono soggette a prenotazione. Con meno di **4 persone** la lezione verrà annullata.



Tutte le lezioni di **Spinn** sono soggette a prenotazione. Con meno di **4 persone** la lezione verrà annullata.