

## ORARI CORSI - dal 5 all' 11 settembre 2022

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10:00 - 10:45 <b>G.A.G.</b> Tony I. ◇◇		7:30 - 8:20 <b>TONIFICAZIONE FUNZIONALE</b> Paulo ◇	10:00 - 10:45 <b>HEALTH AND FIT</b> Paulo ◇	9:45 - 10:30 <b>STRETCHING</b> Paulo ◇
	10:00 - 10:45 <b>AQUAGYM</b> Paulo ◇	10:00 - 10:45 <b>MULTITONIC</b> Tony I. ◇◇	10:00 - 10:45 <b>AQUAGYM</b> Gloria ◇	10:30 - 11:30 <b>STRETCHING</b> Paulo ◇
11:00 - 12:00 <b>STRETCHING HEALTH AND FIT</b> Tony I. ◇	11:00 - 12:00 <b>STRETCHING MIOFASCIALE</b> Tony I. ◇	11:00 - 12:00 <b>HEALTH AND FIT MATTOGETHER</b> Tony I. ◇		
13:15 - 14:00 <b>TONIFICAZIONE CON BILANCIERE</b> Simona G. ◇◇	13:15 - 14:00 <b>TOTAL TONE</b> Cristina S. ◇◇			13:00 - 14:00 <b>ROCKY WORKOUT</b> Rocky M. ◇◇◇
		13:15 - 14:00 <b>MATTOGETHER CON FOAM ROLLER</b> Simona G. ◇	13:15 - 14:00 <b>FIT BALL</b> Simona G. ◇◇	13:15 - 14:00 <b>AQUABALL</b> Paulo ◇◇◇
13:15 - 14:00 <b>AQUA TONIC</b> Paulo ◇◇◇	13:15 - 14:00 <b>AQUAGYM</b> Paulo ◇◇	13:15 - 14:00 <b>AQUA TONIC</b> Paulo ◇◇◇		
	13:00 - 14:00 <b>INDOOR CYCLING</b> Rocky M. ◇◇◇		13:00 - 14:00 <b>INDOOR CYCLING</b> Rocky M. ◇◇◇	
18:00 - 19:00 <b>PETTO - ADDOME - GLUTEI TONE</b> Paulo ◇◇	18:00 - 19:00 <b>G.A.G. METABOLICO</b> Gloria ◇◇	18:30 - 19:30 <b>G.A.G.</b> Monica B. ◇◇	18:00 - 18:45 <b>G.A.G.</b> Thierno ◇◇	18:15 - 19:00 <b>TONIFICAZIONE FUNZIONALE</b> Paulo ◇◇◇
19:00 - 19:45 <b>AQUAGYM</b> Gloria ◇◇		18:45 - 19:30 <b>AQUAGYM</b> Gloria ◇◇	18:45 - 19:30 <b>AQUAGYM</b> Gloria ◇◇	19:00 - 19:45 <b>AQUAGYM</b> Paulo ◇◇
19:00 - 20:00 <b>TONIFICAZIONE CON BILANCIERE</b> Gloria ◇◇				