

## ORARI CORSI - dal 10 gennaio 2019

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10:00 - 11:00 <b>G.A.G.</b> Tony I. ◇◇	10:00 - 11:00 <b>EQUILIBRIO DEL CORPO</b> Gloria ◇	10:00 - 11:00 <b>MULTITONIC</b> Tony I. ◇◇	10:00 - 11:00 <b>HEALTH AND FIT</b> Gaia ◇◇	9:30 - 10:30 <b>T.B.W.</b> Paulo ◇◇
	10:00 - 10:45 <b>AQUAGYM</b> Paulo ◇		10:00 - 10:45 <b>AQUAGYM</b> Gloria ◇	10:35 - 11:35 <b>STRETCHING</b> Paulo ◇
11:05 - 12:05 <b>STRETCH - HEALTH AND FIT</b> Tony I. ◇	11:05 - 12:05 <b>STRETCHING MIOFASCIALE</b> Tony I. ◇	11:05 - 12:05 <b>HEALTH AND FIT MATTOGETHER</b> Tony I. ◇	11:05 - 12:05 <b>POWER STRETCH</b> Paulo ◇	
13:15 - 14:15 <b>TONIFICAZIONE CON BILANCIERE</b> Simona G. ◇◇	13:15 - 14:15 <b>TOTAL TONE</b> Cristina S. ◇◇ Sala 2	13:15 - 14:15 <b>TOTAL TONE</b> Cristina S. ◇◇ Sala 2	13:15 - 14:15 <b>FIT BALL</b> Simona G. ◇	13:00 - 14:00 <b>ROCKY WORKOUT</b> Rocky M. ◇◇◇
	13:15 - 14:15 <b>ORIENTAL GYM</b> Monica V. ◇◇	13:15 - 14:15 <b>MATTOGETHER CON FOAM ROLLER</b> Simona G. ◇◇		
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 ◇◇◇	13:15 - 14:00 <b>AQUAGYM</b> Cristina ◇◇◇	13:15 - 14:00 <b>AQUABALL</b> Paulo ◇◇◇
13:15 - 14:15 <b>INDOOR CYCLING</b> Irene P. ◇◇◇	13:00 - 14:00 <b>INDOOR CYCLING</b> Rocky M. ◇◇◇	13:15 - 14:15 <b>INDOOR CYCLING</b> Erika S. ◇◇◇	13:00 - 14:00 <b>INDOOR CYCLING</b> Rocky M. ◇◇◇	13:15 - 14:15 <b>INDOOR CYCLING</b> Monica N. ◇◇◇
18:00 - 19:00 <b>PETTO - ADDOME - GLUTEI TONE</b> Gloria ◇◇	18:00 - 18:30 <b>BODY ART</b> Monica N. ◇ Sala 2	18:30 - 19:30 <b>G.A.G.</b> Monica B. ◇◇	18:00 - 19:00 <b>G.A.G.</b> Thierno ◇◇	18:00 - 19:00 <b>TONIFICAZIONE FUNZIONALE</b> Paulo ◇◇◇
19:00 - 20:00 <b>TONIFICAZIONE CON BILANCIERE</b> Monica B. ◇◇	18:30 - 19:00 <b>GRID TONE</b> Monica N. ◇◇ Sala 2		18:45 - 19:30 <b>AQUAGYM</b> Katia ◇◇	19:00 - 19:45 <b>AQUAGYM</b> Paulo ◇◇◇
19:00 - 20:00 <b>GYM BOXE</b> Marco C. ◇◇◇ Sala 2	18:30 - 19:15 <b>FIT BALL</b> Simona G. ◇◇		19:00 - 20:00 <b>GYM BOXE</b> Thierno ◇◇◇ Sala 2	19:00 - 20:00 <b>INDOOR CYCLING</b> Marta ◇◇◇
19:00 - 19:45 <b>AQUAGYM</b> Gloria ◇◇	18:45 - 19:30 <b>AQUA TONIC</b> Giulia ◇	19:00 - 19:45 <b>AQUAGYM</b> Gloria ◇◇	19:00 - 20:00 <b>HEALTH AND FIT</b> Monica M. ◇	
19:30 - 20:30 <b>INDOOR CYCLING</b> Katia ◇◇◇	19:00 - 19:45 <b>G.A.G. METABOLICO</b> Monica N. ◇◇ Sala 2	19:30 - 20:30 <b>INDOOR CYCLING</b> Marco ◇◇◇		
20:00 - 20:30 <b>ADDOME + GLUTEI TONE</b> Monica B. ◇◇	19:15 - 20:15 <b>MATTOGETHER CON FOAM ROLLER</b> Simona G. ◇◇	19:45 - 20:45 <b>TONIFICAZIONE CON BILANCIERE</b> Monica B. ◇◇		