

## ORARI CORSI - dal 8 marzo 2023

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10:00 - 10:45 <b>G.A.G.</b> Tony I. ◇◇	10:00 - 11:00 <b>EQUILIBRIO DEL CORPO</b> Laura ◇	7:30 - 8:20 <b>TONIFICAZIONE FUNZIONALE</b> Paulo ◇	10:00 - 10:45 <b>HEALTH AND FIT</b> Paulo ◇	9:45 - 10:25 <b>T.B.W.</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> Javier ◇	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. ◇	11:00 - 12:00 <b>POWER STRETCH</b> Javier ◇	
13:15 - 14:00 <b>GINNASTICA FUNZIONALE CIRCUITO</b> Davide ◇◇	13:15 - 14:00 <b>TOTAL TONE</b> Paulo ◇◇	13:15 - 14:00 <b>TOTAL TONE</b> Cristina S. ◇◇ Sala 2		
13:15 - 14:00 <b>INDOOR CYCLING</b> Cristina S. ◇◇◇		13:15 - 14:00 <b>MATTOGETHER CON FOAM ROLLER</b> Davide ◇	13:15 - 14:00 <b>FIT BALL</b> Javier ◇◇	13:00 - 14:00 <b>ROCKY WORKOUT</b> Rocky M. ◇◇◇
13:15 - 14:00 <b>AQUA TONIC</b> Paulo ◇◇◇	13:15 - 14:00 <b>AQUAGYM</b> Davide ◇◇	13:15 - 14:00 <b>AQUA TONIC</b> Paulo ◇◇◇		13:15 - 14:00 <b>AQUABALL</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> Gloria ◇◇	18:00 - 19:00 <b>G.A.G. METABOLICO</b> Javier ◇◇	18:30 - 19:30 <b>G.A.G.</b> Monica B. ◇◇		18:00 - 19:00 <b>TONIFICAZIONE FUNZIONALE</b> Paulo ◇◇◇
19:00 - 19:45 <b>AQUAGYM</b> Gloria ◇◇	19:00 - 20:00 <b>TABATA</b> Davide ◇◇◇	18:45 - 19:30 <b>AQUAGYM</b> Davide ◇◇	18:45 - 19:30 <b>AQUAGYM</b> Katia ◇◇	19:00 - 19:45 <b>AQUAGYM</b> Paulo ◇◇◇
19:00 - 20:00 <b>TONIFICAZIONE CON BILANCIERE</b> Monica B. ◇◇			18:30 - 19:15 <b>BODY WORKOUT</b> Marco C. ◇◇	
19:30 - 20:30 <b>INDOOR CYCLING</b> Katia ◇◇◇		19:30 - 20:30 <b>INDOOR CYCLING</b> Marco ◇◇◇	19:15 - 20:00 <b>GYM BOXE</b> Marco C. ◇◇ Sala 2	