

SABATO 10 SETTEMBRE

MATTINA

FITNESS



10.00 - 10.30	STEP BASE	PAULO
10.30 - 11.00	STRETCHING POSTURALE	PAULO
11.00 - 11.30	STEP CHOREOGRAPHY	PAULO
11.00 - 11.30	TRX (SALA 2)	ALEX
11.30 - 12.00	BULLS WORKOUT	ALEX
12.00 - 12.30	GYM POSTURALE	SILVIA
12.00 - 12.30	MILITARY FITNESS	IVAN S.

ATTIVITA' IN ACQUA E SPINNING

12.00 - 12.30	AQUAGYM	PAULO
12.30 - 13.00	SPINNING	EMANUELA
12.30 - 13.00	HYDROBIKE	MONICA

POMERIGGIO

FITNESS

15.00 - 15.30	FUNCTIONAL TONE	FEDERICA
15.30 - 16.00	POWER YOGA	VITTORIO
16.00 - 16.30	STEP CHOREOGRAPHY	DAVIDE
16.30 - 17.00	TRX (SALA 2)	IVAN
16.30 - 17.00	NEW AEROBIC DANCE	DAVIDE
17.00 - 18.00	DIFESA PERSONALE FEMMINILE (SALA 2)	ROGER
17.00 - 17.30	ZUMBA	MONICA
17.30 - 18.00	YOGA (A BORDO PISCINA)	MARTINA
18.00 - 18.30	LEZIONE PRINCIPIANTI DI TANGO ARGENTINO (PALCO ESTERNO)	STEFANIA E WALTER

ATTIVITA' IN ACQUA E SPINNING

15.00 - 15.30	AQUATONIC	PAULO
15.00 - 15.30	SPINNING	MONICA
16.00 - 16.30	HYDROBIKE	MONICA

DOMENICA 11 SETTEMBRE

MATTINA

FITNESS

10.00 - 10.30	POWER YOGA (BORDO PISCINA)	MARTINA
10.30 - 11.00	ZUMBA	KRIZIA
11.00 - 11.30	INTERVAL FIT	SARA
11.30 - 12.00	PILATES	SARA
12.00 - 12.30	ZUMBA	ALESSANDRO
12.30 - 13.00	STEP CHOREOGRAOPHC	ALESSANDRO

ATTIVITA' IN ACQUA E SPINNING

11.00 - 11.30	HYDROBIKE	MONICA
11.30 - 12.00	WATERCIRCUT	KRIZIA
12.00 - 12.30	AQUAGYM	MARCO

POMERIGGIO

FITNESS

15.00 - 15.30	GAG	FEDERICA
15.30 - 16.00	TRX (SALA 2)	IVAN
15.30 - 16.00	FUNCTIONAL TONE	FEDERICA
16.00 - 16.30	PILATES POSTURALE	LISA
16.30 - 17.00	ZUMBA	MONICA
17.00 - 17.30	KARATE' (PALCO ESTERNO)	STEFANO
18.00 - 18.30	HIP POP KIDS (PALCO ESTERNO)	FEDERICA G.



ATTIVITA' IN ACQUA E SPINNING

15.00 - 15.30	AQUAGYM	KRIZIA
15.00 - 15.30	SPINNING	MONICA