

# ORARIO LUGLIO 2018

**LA SALA PESI/CARDIO E LO SPAZIO PER L'ALLENAMENTO FUNZIONALE (GABBIA)  
SONO APERTI CON FREQUENZA LIBERA**

**LUN, MER, VEN DALLE 8:30 ALLE 21:00, MAR E GIO DALLE 9:00 ALLE 21:00, SAB DALLE 09:00 ALLE 14:00**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<b>11:00-14:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>		<b>11:00-14:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>		<b>12:00-14:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	<b>10:00-14:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>
<b>16:00-21:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	<b>18:00-21:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	<b>16:00-21:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	<b>18:00-21:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	<b>16:00-21:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	

**SAUNA E BAGNO TURCO APERTI SU RICHIESTA: LUN 13:00-20:00 MASCHILE - MER 13:00-20:00 FEMMINILE**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
				<b>11:00-12:00</b> ALLENAMENTO TABATA	
<b>13:30-14:20</b> FLEX PILATES & TONE		<b>13:30-14:20</b> FLEX PILATES & TONE		<b>13:30-14:20</b> ADVANCED PILATES & TONE	
<b>14:20-15:10</b> SPINNING		<b>14:20-15:10</b> SPINNING		<b>14:20-15:10</b> SPINNING	
<b>18:30-19:30</b> ROWING	<b>18:30-19:30</b> CARDIOLOGY	<b>18:30-19:30</b> ROWING	<b>18:30-19:30</b> CARDIOLOGY	<b>18:30-19:30</b> ROWING	
<b>19:00/19:50</b> FUNCTIONAL TRAINING (Met.con)		<b>19:00/19:50</b> FUNCTIONAL TRAINING (Strenght) <i>Z.Energia</i>		<b>19:00/19:50</b> TOTAL BODY ( Fine-tune)	
<b>19:45-20:45</b> SPINNING		<b>19:45-20:45</b> SPINNING		<b>19:45-20:45</b> SPINNING	