

**LA SALA PESI/CARDIO E LO SPAZIO PER L'ALLENAMENTO FUNZIONALE  
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 13:30**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<b>11:00-14:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>		<b>11:00-14:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>		<b>12:00-14:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	<b>10:00-13:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>
<b>16:00-21:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	<b>19:30-21:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	<b>16:00-21:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	<b>19:30-21:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE <b>CON PRESENZA ISTRUTTORE</b>	<b>16:00-21:00</b> SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE <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>11:00 - 12:00</b> MUAY THAI
<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>19:30/20:30</b> MUAY THAI	<b>19:00/19:50</b> *FUNCTIONAL TRAINING (Strenght)Z.Energia	<b>19:30/20:30</b> MUAY THAI	<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	

I corsi possono subire modifiche durante il corso dell'anno

\*tutte le lezioni sono riconducibili alla disciplina C.O.N.I. Attività Sportiva di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness e la sala pesi/sala cardio alla Cultura Fisica