

| Acqua Fitness | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Giorno | ANTIMERIDIANO | | | POMERIDIANO | | | SERALE | | | |
| Lunedì | 8.30-9.15 AQUA TONE | | 9.20-10.05 WALKING CIRCUIT* | 10.10-10.55 BIKE CIRCUIT* | 13.30-14.15 AQUA FIT | | 14.20-15.05 BIKE CIRCUIT* | 18.30-19.15 AQUA POWER | 19.20-20.05 WALKING CIRCUIT* | 20.10-20.55 BIKE CIRCUIT* |
| Martedì | | 9.00-9.45 BIKE CIRCUIT* | | 9.50-10.35 AQUA GAG | | 14.00-14.45 WALKING CIRCUIT* | | 18.45-19.30 WALKING CIRCUIT* | 19.35-20.20 AQUA GAG | |
| Mercoledì | 8.30-9.15 AQUA FUSION | | 9.20-10.05 DOUBLE CIRCUIT* | 10.10-10.55 AQUA FLOW | 13.30-14.15 DOUBLE CIRCUIT* | | 14.20-15.05 AQUA FIT | 18.50-19.35 DOUBLE CIRCUIT* | | |
| Giovedì | | 9.00-9.45 WALKING CIRCUIT* | | 9.50-10.35 AQUA COMBACT | | 14.00-14.45 BIKE CIRCUIT* | | 18.30-19.15 BIKE CIRCUIT* | 19.20-20.05 AQUA COMBACT | 20.10-20.55 WALKING CIRCUIT* |
| Venerdì | 8.30-9.15 AQUA ATHLETIC | | 9.20-10.05 BIKE CIRCUIT* | 10.10-10.55 WALKING CIRCUIT* | 13.30-14.15 AQUA FIT | | 14.20-15.05 WALKING CIRCUIT* | 18.45-19.30 DOUBLE CIRCUIT* | 19.35-20.20 BIKE CIRCUIT* | |
| Sabato | 8.00-8.45 DOUBLE CIRCUIT* | | 8.50-9.35 SHORT GYM | | | | | | | |
| Domenica | | 9.00-9.45 AQUA FIT | 9.50-10.35 WALKING CIRCUIT* | 10.40-11.25 BIKE CIRCUIT* | | | | | | |

| Sala Fitness | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--|
| Giorno | ANTIMERIDIANO | | | POMERIDIANO | | | SERALE | | | |
| Lunedì | | 9.30-10.20 FUNCTIONAL WORKOUT | | | | 17.30 -18.20 ZUMBA FIT | 18.25-19.15 FIT BOX | 19.30 - 20.30 TRX CIRCUIT* | | |
| Martedì | | 9.25-10.15 PILATES | 11.00-11.50 BODY TONE | | | 17.30 -18.20 FUNCTIONAL WORKOUT | 18.25-19.15 FIT BOX | 19.20-20.10 PILATES* | 20.15-21.05 PUMP | |
| Mercoledì | | 9.30-10.20 STRETCH & TONE | | | 13.30-14.20 PILATES | 17.30 -18.20 BODY FUSION | 18.25-19.15 ZUMBA FIT | 19.20-20.10 FUNCTIONAL WORKOUT | | |
| Giovedì | | 9.25-10.15 PILATES | 11.00-11.50 BODY TONE | | | 17.30 -18.20 FUNCTIONAL WORKOUT | 18.25-19.15 PUMP | 19.20-20.10 PILATES* | 20.15-21.05 FITBOX | |
| Venerdì | | 9.30-10.20 PUMP | | | | 17.30 -18.20 ZUMBA FIT | 18.25-19.15 FUNCTIONAL WORKOUT | 19.25-20.25 CROSS FIT* | | |
| Sabato | 8.30-9.20 STRETCHING | 9.30-10.20 BODY TONE | | | | | | | | |
| Domenica | | | | | | | | | | |

| Sala Pesì | Nuoto Libero |
|---|---|
| DA LUNEDI' A VENERDI' dalle 07.00 alle 21.30 | LUN - GIOV dalle 07.00 alle 15.00 dalle 19.15 alle 21.15 MAR - VEN dalle 07.00 alle 15.00 dalle 20.00 alle 21.30 |
| SABATO dalle 08.00 alle 19.00 | MERCOLEDI' dalle 07.00 alle 17.00 SABATO dalle 07.00 alle 14.30 dalle 16.00 alle 19.00 |
| DOMENICA dalle 08.00 alle 13.00 | DOMENICA dalle 08.00 alle 13.00 |

*LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Gli orari delle lezioni potrebbero subire delle variazioni a discrezione della



Clicca mi piace su SIS Sistemi Integrati per lo Sport
Clicca mi piace su Romanina Sporting Center

Seguici su twitter @sistemisport

