



Planning settimanale CORSI
AQUATICA FITNESS

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	07:00 Sala 1/2 Spinning/Funzionale - FABIO		07:00 Sala 1/2 Spinning/Funzionale - FABIO		
10:30 Sala 1 Tone Up - SARA	10:30 Sala 1 Pilates - GABRI	10:30 Sala 1 Ginnastica Dolce - ALESSIA	10:30 Sala 1 Pilates - GABRI	10:30 Sala 1 Ginnastica Posturale - ALESSIA	10:00 Sala 1 Pilates - A ROTAZIONE
					11:30 Sala 1/2 Tonificazione/Spinning - A ROTAZIONE
13:00 Sala 1 G.A.G - ILARIA	13:00 Sala 2 Spinning - GABRI	13:00 Sala 1 Pump Training - ILARIA	13:00 Sala 1 Pilates - GABRI	13:00 Sala 1 Total Tone - ALESSIA	
17:30 30' Sala 1 Booty - SISSI	17:30 Sala Fz Cardio Crossfit - MANU	17:30 Sala 1 Pilates - GABRI	17:30 30' Sala 1 Booty - SARA	17:30 Sala 1 G.A.G. - SISSI	
18:00 Sala 1 Power Tone - SISSI	18:00 30' Sala Fz Tabata - FABIO		18:00 30' Sala 1 Tabata - SARA		
	18:30 30' Sala 1 HIIT - FRA	18:30 Sala 2 Spinning - GABRI	18:30 Sala Fz Calisthenics - MANU	18:30 Sala 1 Pump - SISSI	18:30 30' Sala Fz Core Stability - FABIO
19:00 Sala 1 Pilates - SISSI	19:00 Sala 2 Spinning - FABIO	19:00 Sala 1 Movida - FRANCESCA		19:00 Sala 1 Pilates - SISSI	19:00 Sala 2 Spinning - FABIO
		19:30 30' Sala 1 Core Stabity - MANU		19:30 Sala 2 Spinning - FABIO	