

## Tutta la Ginnastica e gli Allenamenti di Gruppo

ora / T	lunedì	ora / T	martedì	ora / T	mercoledì	ora / T	giovedì	ora / T	venerdì	ora / T	sabato																							
09:00 50' - 2	Generale Barbara	B F	10:10 50' - 2	x Tutti Davide	M F	9:00 50' - 1	Musicale Fabiola	M A	10:10 50' - 2	x Tutti Davide	M F	9:00 50' - 2	x Tutti Barbara	B F	10:00 60' - 1	Musicale Michael	M A																	
9:50 50' - 2	Pilates Barbara	M A	11:10 50' - 2	Preventiva Davide	B A	13:15 40' - 2	Funzionale Glob. Gianmarco *	M A	11:10 50' - 2	Preventiva Davide	B AA	9:50 50' - 2	Pilates Barbara	M A	10:00 50' - 5	PREPUGILISTICA Simone	M F																	
13:40 40' - 2	Funzionale Glob. Giada *	A A	13:40 40' - 2	Potenziamento Pierluigi *	M A	14:00 50' - 2	Yoga Luigi *	B AA	13:30 50' - 1	Musicale Michael	A A	13:40 40' - 2	Funzionale Glob. Giada *	M F	10:45 50' - 4	Indoor Walking Andrea *	M F																	
18:00 50' - 4	Indoor Walking Giorgia *	M	18:30 50' - 1	x Tutti Davide	M	18:00 60' - 5	PREPUGILISTICA Simone	A	18:00 50' - 4	Indoor Walking Giorgia *	M	18:30 50' - 1	Musicale Fabiola	M	11:50 50' - 1	Potenziamento G. Andrea	A																	
18:30 45' - 1	Musicale Fabiola	M A	19:00 50' - 4	Indoor Walking Giorgia *	M F	18:30 50' - 1	al sacco Fabiola	B A	18:30 50' - 1	x Tutti Davide	M F	18:50 50' - 5	Tai Ji Quan Cristina *	B A	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Livello</th> </tr> <tr> <th>Intensità</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A lta</td> <td>A</td> </tr> <tr> <td>M edia</td> <td>M</td> </tr> <tr> <td>B assa</td> <td>B</td> </tr> <tr> <th colspan="2">Difficoltà</th> </tr> <tr> <td>I mpegnativa</td> <td>I</td> </tr> <tr> <td>A dattiva</td> <td>A</td> </tr> <tr> <td>F acile</td> <td>F</td> </tr> </tbody> </table>		Livello		Intensità		A lta	A	M edia	M	B assa	B	Difficoltà		I mpegnativa	I	A dattiva	A	F acile	F
Livello																																		
Intensità																																		
A lta	A																																	
M edia	M																																	
B assa	B																																	
Difficoltà																																		
I mpegnativa	I																																	
A dattiva	A																																	
F acile	F																																	
19:40 45' - 2	Generale Fabiola	M F	18:50 50' - 5	Tai Ji Quan Cristina *	M F	18:50 50' - 2	Yoga Luigi *	M AA	19:20 50' - 2	Potenziamento Davide	M I	19:00 50' - 4	Indoor Walking Giorgia *	M A																				
19:40 45' - 5	Preventiva Chiara *	M A	19:20 50' - 1	Potenziamento G. Davide	B A	19:40 50' - 2	Generale Fabiola	M F	19:20 50' - 1	Con Step Andrea	M A	19:20 50' - 1	Potenziamento Davide	B A																				
19:20 50' - 1	Con Step Andrea	M I	19:40 40' - 2	Funzionale Glob. Giada *	B A	20:00 50' - 4	Indoor Walking Giorgia *	M F	20:00 50' - 5	Preventiva Chiara *	M A	19:40 45' - 5	Preventiva Chiara *	B A																				
20:25 50' - 5	Pilates Chiara *	M A	20:00 45' - 5	Pilates Chiara *	A F	20:10 50' - 1	Potenziamento G. A Andrea	B I	21:00 40' - 2	Funzionale Glob. Gianmarco *	B A	19:40 50' - 2	Funzionale Giada *	M A																				
20:10 50' - 1	Potenziamento G. Andrea	B A	20:30 50' - 1	Musicale Davide	M A	20:30 50' - 2	D. Caraibiche Fabiola	B I				20:25 50' - 5	Pilates Chiara *	M A																				
20:30 20' - 2	Funzionale Arti S. Gianmarco *	M F	21:20 20' - 2	Funzionale Arti I. Gianmarco *	M A				20:30 50' - 1	Musicale Davide	M F																							
20:50 20' - 4	Funzionale Arti S. Gianmarco *	M F	21:40 20' - 2	Funzionale Arti I. Gianmarco *	M I				20:30 20' - 2	Funzionale Arti I. Pierluigi *	A A																							
21:10 40' - 2	Funzionale Glob. Gianmarco *	B A							20:50 20' - 2	Funzionale Arti S. Pierluigi *	A A																							

### Regolamento Base



- Orari e Lezioni possono variare anche senza preavviso. Non è previsto recupero o rimborso.
- Obbligatorio c. medico con Firma in originale e cod. ASL
- L'asterisco (\*) dopo il nome indica lezioni soggette a prenotazione.
- Ogni lezione si attiva con almeno 3 allievi alla prima lezione.

### KICK BOXING

60' Lunedì – Venerdì 12:00 - 13:00

sala 5 Martedì – Giovedì 17:00 – 18:00

Palestre - sale	
Sala grande piano -2	1
Sala Gialla piano -1	2
Sala Blu piano -1	4
Sala arancio piano -1	5

### ORARI APERTURA

Lun-mer 7.30 - 22.00

Mar-gio-ven 8.30 - 22.00

Sabato 9.00 – 19.30