

MASTERCLUB///GYM

PLAY AGAIN

dal 30 gennaio 2018

Lunedì						
orario	durata	attività	istruttore	location	prenotazioni	intensità *
9.00	55 min	TOTAL BODY	Martha	sala musicale	non prenotabile	☆☆
10.00	55 min	PILATES	Martha	sala musicale	non prenotabile	☆
11.00	55 min	STUDIO DANZA	Silvano	sala musicale	non prenotabile	☆☆
11.00	50 min	ACQUAGYM	Martha	piscina	non prenotabile	☆☆
12.00	30 min	KILLER CRUNCH	Mattia	sala musicale	non prenotabile	☆☆
12.30	30 min	STRETCHING	Mattia	sala musicale	non prenotabile	☆
13.00	55 min	CORPO LIBERO	Fulvio	sala musicale	non prenotabile	☆☆☆
18.00	55 min	BODY CONDITION	Andrit	all club**	non prenotabile	☆☆
19.00	55 min	TRX&FLUIBALL	Andrit	sala musicale	non prenotabile	☆☆☆
20.00	55 min	CORPO LIBERO	Fulvio	sala musicale	non prenotabile	☆☆☆

Martedì						
orario	durata	attività	istruttore	location	prenotazioni	intensità
9.00	55 min	CORPO LIBERO	Fulvio	sala musicale	non prenotabile	☆☆
10.00	55 min	TRX&FLUIBALL	Giancarlo	sala musicale	non prenotabile	☆☆
11.00	55 min	BACK PREVENTION	Giancarlo	sala musicale	non prenotabile	☆
12.00	50 min	ACQUAGYM	Jessica	piscina	non prenotabile	☆☆
13.00	55 min	CARDIOBOXE	Jessica	sala musicale	non prenotabile	☆☆☆
13.00	55 min	PREP. CICLISMO	Fulvio	sala spinning	prenotabile	☆☆☆
13.00	30 min	INDOOR ROWING	Olga	sala pesi	prenotabile	☆☆☆
18.00	55 min	PILATES	Vincenzo	sala musicale	non prenotabile	☆
19.00	55 min	FUNCTIONAL	Vincenzo	sala musicale	non prenotabile	☆☆
19.00	50 min	ACQUAGYM	Jessica	piscina	non prenotabile	☆☆
19.30	30 min	INDOOR ROWING	Olga	sala pesi	prenotabile	☆☆☆
20.00	55 min	PREP. CICLISMO	Fulvio	sala spinning	prenotabile	☆☆☆

Mercoledì						
orario	durata	attività	istruttore	location	prenotazioni	intensità
9.00	55 min	TRX	Vincenzo	sala musicale	prenotabile	☆☆☆
10.00	55 min	ZUMBA	Silvia	sala musicale	non prenotabile	☆☆
11.00	55 min	TOTAL TONE	Silvia	sala musicale	non prenotabile	☆☆
12.00	55 min	POWER YOGA	Rossella	sala musicale	non prenotabile	☆
13.00	55 min	MASTER TRAINING	Mattia	all club**	non prenotabile	☆☆☆
18.00	30 min	GAG	Vincenzo	sala musicale	non prenotabile	☆☆☆
18.00	55 min	PREP. CICLISMO	Fulvio	sala spinning	prenotabile	☆☆☆
18.30	30 min	POSTURAL	Vincenzo	sala musicale	non prenotabile	☆
19.00	55 min	AEROTONE	Silvia	sala musicale	non prenotabile	☆☆
20.00	55 min	CORPO LIBERO	Fulvio	sala musicale	non prenotabile	☆☆☆

Giovedì						
---------	--	--	--	--	--	--

orario	durata	attività	istruttore	location	prenotazioni	intensità
9.00	55 min	CORPO LIBERO	Fulvio	sala musicale	non prenotabile	☆☆
10.00	55 min	BACK PREVENTION	Stefania	sala musicale	non prenotabile	☆☆
11.00	55 min	PILATES	Stefania	sala musicale	non prenotabile	☆☆
12.00	30 min	KILLER CRUNCH	Jessica	sala musicale	non prenotabile	☆☆☆☆
12.00	55 min	ACQUAGYM	Diletta	piscina	non prenotabile	☆☆
12.30	30 min	GAG	Jessica	sala musicale	non prenotabile	☆☆☆☆
13.00	55 min	MOVIMENTO LATINO	Osvaldo	sala musicale	non prenotabile	☆☆
13.00	55 min	PREP. CICLISMO	Fulvio	sala spinning	prenotabile	☆☆☆☆
13.00	55 min	FUNCT. OUTDOOR	Andrit	all club**	non prenotabile	☆☆☆☆
13.30	30 min	INDOOR ROWING	Olga	sala pesi	prenotabile	☆☆☆☆
18.00	55 min	TRX	Mattia	all club**	non prenotabile	☆☆☆☆
19.00	30 min	GLUTEI	Mattia	sala musicale	non prenotabile	☆☆
19.00	50 min	ACQUAGYM	Jessica	piscina	non prenotabile	☆☆
19.00	30 min	INDOOR ROWING	Olga	sala pesi	prenotabile	☆☆☆☆
19.30	55 min	PUMP	Cinzia	sala musicale	non prenotabile	☆☆☆☆
20.00	55 min	PREP. CICLISMO	Fulvio	sala spinning	prenotabile	☆☆☆☆

Venerdì						
orario	durata	attività	istruttore	location	prenotazioni	intensità
9.00	55 min	POWER YOGA	Giancarlo	sala musicale	non prenotabile	☆
10.00	55 min	CORE STABILITY	Giancarlo	sala musicale	non prenotabile	☆
11.00	55 min	BODY TONE	Silvia	sala musicale	non prenotabile	☆☆
11.00	50 min	ACQUAGYM	Jessica	piscina	non prenotabile	☆☆
12.00	30 min	STRETCHING	Silvia	sala musicale	non prenotabile	☆
13.00	55 min	CORPO LIBERO	Fulvio	sala musicale	non prenotabile	☆☆☆☆
17.00	55 min	POWER YOGA	Rossella	sala musicale	non prenotabile	☆
18.00	55 min	ZUMBA	Silvia	sala musicale	non prenotabile	☆☆
19.00	30 min	STRETCHING	Silvia	sala musicale	non prenotabile	☆

Sabato						
orario	durata	attività	istruttore	location	prenotazioni	intensità
10.00	55 min	MOVIDA	Martha	sala musicale	non prenotabile	☆☆
11.00	55 min	TRX	Vins/Mattia	sala musicale	prenotabile	☆☆☆☆
12.00	30 min	GAG	Vins/Mattia	sala musicale	non prenotabile	☆☆
12.00	30 min	INDOOR ROWING	Olga	sala pesi	prenotabile	☆☆☆☆
12.30	30 min	INDOOR ROWING	Olga	sala pesi	prenotabile	☆☆☆☆
13.00	55 min	PREP. CICLISMO	Fulvio	sala spinning	prenotabile	☆☆☆☆

* intensità: ☆ = bassa ☆☆☆ = media ☆☆☆☆ = alta

** all club: queste lezioni si svolgono anche all'aperto, utilizzando tutte le aree del club

