



PISCINADELLEROSE

# Dal 7 GIUGNO '10



PISCINADELLEROSE

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sab.	Dom.
Mariner: apert. ore 9.00			Mariner: apert. ore 10.00			Mariner: apert. ore 13.00			Mariner: apert. ore 10.00			Mariner: apert. ore 9.00			Apert. h 9.00	Apert. h 9.00
Centro Fitness: apert. Ore 7.30			Centro Fitness: apert. Ore 8.30			Centro Fitness: apert. Ore 8.30			Centro Fitness: apert. Ore 8.30			Centro Fitness: apert. Ore 7.30				
Kinesis e Cardio	Mariner e Outdoor	Sala Corsi	Kinesis e Cardio	Mariner e Outdoor	Sala Corsi	Kinesis e Cardio	Mariner e Outdoor	Sala Corsi	Kinesis e Cardio	Mariner e Outdoor	Sala Corsi	Kinesis e Cardio	Mariner e Outdoor	Sala Corsi	Centro Fitness	Centro Fitness
	Canoa: 9-15 Sorin	7.45 CrossFit Pierluigi		Canoa 9-15 Claudione	8.30 Pilates Daniele		Canoa: 9-15 Sorin			Canoa 9-15 Claudione	8.30 Pilates Daniele		Canoa: 9-15 Sorin	7.45 CrossFit Pierluigi	Canoa 9-19	Canoa 9-13 Andrea
12.00 Dif. Pers. Anatoly	12.30 Idrobike Pierluigi		11.30 Kinesis Daniele	12.45 Acquagym Eleonora			12.30 Idrobike Pierluigi		11.30 Kinesis Daniele	12.45 Acquagym Eleonora		12.00 Dif. Pers. Anatoly	12.30 Idrobike Pierluigi		10.30 Prepar. Fisica	10.30 Prepar. Fisica
13.15 Prep. fisica Pierluigi	13.15 Acquagym Alice	13.15 Spinning Patrizio	13.15 Kinesis Carlotta	13.30 Idrobike Eleonora	13.15 Pilates Daniele	13.15 Kinesis Alice	13.15 Acquagym Pierluigi	13.15* Tai Chi Pietro	13.15 Kinesis Carlotta	13.30 Idrobike Eleonora	13.15 Pilates Daniele	13.15 Prep. fisica Pierluigi	13.15 Acquagym Alice		11.30 Acquagym 30'	11.30 Acquagym 30'
15.00 Acquagym Natalia	Canoa: 15-21 Claudione	15.00 Att. motoria Alice	15.00 Kinesis Eleonora	Canoa: 15-21 Ennio		15.00 Acquagym Natalia	Canoa: 15-21 Claudione	13.15 Spinning Patrizio	15.00 Kinesis Eleonora	Canoa: 15-21 Ennio			Canoa: 15-21 Claudione	15.00 Att. motoria Alice	12.00 Pre-pugil 30'	13.00 Idrob. 30'
16.15 Kinesis Alice	18.30 KS Training Flavio	17.00 Posturale Alice			17.00 GAG Eleonora	16.15 Kinesis Alice	18.30 Tecnica Claudione	17.00 Posturale Alice			17.00 GAG Eleonora	17.00 Kinesis Carlotta		17.00 Posturale Alice	13.00 Idrob. 30'	Centro Fitness chiusura h. 13.00
17.00 Acquagym Natalia	18.30 Idrobike Pierluigi	18.00 GAG Alice	18.00 Kinesis Alice	18.30 Acquagym Carlotta	18.00 Pilates Eleonora	17.00 Acquagym Natalia	18.30 Acquagym Alice		18.00 Kinesis Alice	18.30 Acquagym Carlotta	18.00 Pilates Eleonora	18.00 Kinesis Alice	18.30 Idrobike Carlotta		15.00 Acquagym 30'	
18.00 Kinesis Daniele		19.15 CrossFit Pierluigi				18.00 Kinesis Daniele					19.15 CrossFit Pierluigi		19.30 Rowing Marco	19.00 GAG Alice	16.00 Prepar. Fisica	
19.00 kinesis Florena	19.15 Acquagym Alice	19.00 Pilates Daniele	19.00 Kinesis Eleonora	19.15 Idrobike Carlotta	19.00 Bootcamp Alice	19.00 kinesis Florena	19.15 Idrobike Alice	19.00 Pilates Daniele	19.00 Kinesis Eleonora	19.15 Idrobike Carlotta	19.00 Bootcamp Alice		19.15 Acquagym Carlotta		17.00 idrob. 30'	16.00 idrob. 30'
20.00 Kinesis Daniele	19.15 Dragonboat Alfonso	20.00 Yoga Enrica	19.45 Spinning (prenot. 345 3440297)		20.00 Pilates Natalia	20.00 Kinesis Daniele		20.00 Yoga Enrica	19.45 Spinning (prenot. 345 3440297)	19.15 Dragonboat Alfonso	20.00 Prepugil. Rudy	20.00 Kinesis Alice		20.00 Pilates Natalia	<b>Chius. ore 19.00</b>	
	<u>Mariner chiusura ore 21.00</u>			<u>Mariner chiusura ore 21.00</u>			<u>Mariner chiusura ore 21.00</u>			<u>Mariner chiusura ore 21.00</u>			<u>Mariner chiusura ore 21.00</u>		<b>rev. 04/06/10</b>	

\* il corso prevede una quota di partecipazione extra.

LA DIREZIONE PUO' CAMBIARE GLI ORARI DELLE LEZIONI SENZA PREAVVISO.

Centro Wellness - Reception: tel 06 5422 0333

Centro benessere: tel 06 5422 1872