

ORARI		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07.00	-	Apertura	Apertura	Apertura	Apertura	Apertura	Apertura
07.00	08.00		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		
08.00	09.00				FUNCTIONAL TRAINING		
11.00	12.00						
A) 12.45 B) 13.00	13.30 13.45	B) GAG	A) PILATES	B) CIRCUIT TRAINING	A) PILATES	B) GAG	
A) 13.30 B) 13.45	14.15 14.30	B) CIRCUIT TRAINING	A) PILATES	B) FUNCTIONAL TRAINING	A) PILATES	B) FUNCTIONAL TRAINING	
15.00	16.00	FUNCTIONAL CANOA/SUP	FUNCTIONAL CANOA/SUP	FUNCTIONAL CANOA/SUP	FUNCTIONAL CANOA/SUP	FUNCTIONAL CANOA/SUP	CARDIO FITNESS
16.00	17.00	FUNCTIONAL CANOA/SUP	FUNCTIONAL CANOA/SUP	FUNCTIONAL CANOA/SUP	FUNCTIONAL CANOA/SUP	FUNCTIONAL CANOA/SUP	
17.00	17.45	GINNASTICA POSTURALE				GINNASTICA POSTURALE	
17.45	18.30	TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE	
18.00	19.00	HATHA YOGA (SALA BLU)	CIRCUIT TRAINING	HATHA YOGA (SALA BLU)	CIRCUIT TRAINING		
18.30	20.00	WING CHUN		WING CHUN			
19.00	20.00	ROWING	MILITARY GYM	ROWING	MILITARY GYM	ROWING	
20.00	21.00	ROWING		ROWING		ROWING	

Cross training: Reza - Circuit: Reza - Military gym: Reza - Tonificazione: Roberto
Pilates: Daniele - Wing chun: Simone - Functional training: Reza - Posturale: Roberto
Cardio fitness: Alex - Rowing: Giorgio/Nicola - Hatha yoga: Claudia

info@piscinadellerose.it
Tel. 0654220333

- Le lezioni di Wing Chung e Hatha Yoga non sono incluse negli abbonamenti open.
- La Direzione si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento