

LUNEDI' MARTEDI' MERCOLEDI' GIOVEDI' VENERDI' SABATO DOMENICA

07:00		apertura	apertura	apertura	apertura	apertura	apertura	apertura	Mariner
08:30	09:30		● Pilates (P)		● Pilates (P)				●
09:30	10:30			● Yoga					
10:00	13:00							● Circuit training	
10:30	11:30						● Rowing (P)		
12:00	13:00		● TRX		● TRX				
12:30	13:30						● Zumba		
12:45	13:30	● Pilates (P)		● Pilates (P)		● Yoga			
13:15	14:00		● Pilates (P)		● Pilates (P)				● Corsi
13:30	14:30	● F.Kinesis ● Gag		● F.Kinesis ● Gag		● F.Kinesis ● Gag			
15:30	16:30	● Circuito metabolico	● Circuito metabolico	● Circuito metabolico	● Circuito metabolico	● Circuito metabolico			
17:00	18:00								
17:30	18:30				● Crossfit				
18:00	19:00	● F.Kinesis ● Zumba	● Crossfit	● F.Kinesis		● F.Kinesis			
18:30	19:30		● Power Fitness		● Power Fitness ● G. Posturale				
19:00	20:00	● G. Posturale		● Zumba		● Zumba			
19:30	20:30	● Rowing (P)	● Prepugilistica	● Rowing (P)	● Prepugilistica	● Rowing (P)			
20:00	21:30	● Difesa personale				● Difesa personale			● Sala

\* (P) prenotazione obbligatoria

### Orari apertura sala

LUNEDI'/VENERDI'	07:00 - 22:00
SABATO	07:00 - 18:00
DOMENICA	07:00 - 13:00

### Orari presidio istruttori

LUNEDI'- MERCOLEDI'- VENERDI'	10:30 - 19:30
MARTEDI'-GIOVEDI'	09:30 - 18:00
SABATO	10:00 - 16:00
DOMENICA	10:00 - 13:00

### CONTATTI

TEL	06 - 54220333
E-MAIL	info@piscinadellerose.it
SITO	www.piscinadellerose.it