



# ORARI GYM FLOOR PERIODO NATALIZIO

<b>LUNEDI' 23/12</b>	<b>MARTEDI' 24/12</b>	<b>MERCOLEDI' 25/12</b>	<b>GIOVEDI' 26/12</b>	<b>VENERDI' 27/12</b>	<b>SABATO 28/12</b>	<b>DOMENICA 29/12</b>	
07.30-21.00	CHIUSA	CHIUSA	CHIUSA	07.30-21.00	09.00-17.00	09.00-13.00	
<b>LUNEDI' 30/12</b>	<b>MARTEDI' 31/12</b>	<b>MERCOLEDI' 01/01</b>	<b>GIOVEDI' 02/01</b>	<b>VENERDI' 03/01</b>	<b>SABATO 04/01</b>	<b>DOMENICA 05/01</b>	<b>LUNEDI' 06/01</b>
07.30-21.00	CHIUSA	CHIUSA	07.30-21.00	07.30-21.00	09.00-17.00	09.00-13.00	CHIUSA

# ORARI CORSI FITNESS PERIODO NATALIZIO

## SETTIMANA DAL 23 AL 28 DICEMBRE 2024

CORSI SOSPESI DAL 24 AL 26 DICEMBRE

	LUNEDI' 23			VENERDI 27			SABATO 28			
	SALA 1	SALA2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	
07.30				FAST FURIO Marco G 30'						07.30
08.00		GYM DOLCE Tiziana				POSTURAL PILATES Marco G				08.00
09.00		TONE Tiziana	POSTURAL Emiliano			POSTURAL Marco G				09.00
09.30							JUMP* Betty			09.30
10.00			TOTAL BODY Tiziana			GYM DOLCE Betty				10.00
10.30							PILATES Betty			10.30
11.00			PILATES Tiziana			TONE UP Betty				11.00
11.30							YOGA Betty 90'			11.30
13.00			PUMP Tiziana		TRX* Yojan					13.00
17.00		TRX* Marco G			BARRE Denise					17.00
18.00	ABD POWER Marco M	FLEX Giulia	GAG A GOGO Marco G		PILATES Denise	TOTAL BODY Betty				18.00
19.00	ARM WORKOUT Giulia	YOGA DINAMIC Marco G	WIP Marco M 120'	CIRCUIT TRAINING Betty		ZUMBA Denise				19.00

# ORARI CORSI FITNESS PERIODO NATALIZIO

SETTIMANA DAL 30 DICEMBRE 2024 AL 6 GENNAIO 2025

CORSI SOSPESI 31 DICEMBRE - 1 E 6 GENNAIO

	LUNEDI' 30			GIOVEDI' 2			VENERDI' 3			SABATO 4			
	SALA 1	SALA2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	
07.30							FAST & FURIO Marco G 30'						07.30
08.00		GYM DOLCE Tiziana								POSTURAL PILATES Marco G			08.00
09.00		TONE Tiziana	POSTURAL Emiliano			PILATES Tiziana				POSTURAL Marco G			09.00
09.30										JUMP* Betty		PILATES Tiziana	09.30
10.00			TOTAL BODY Tiziana			STEP & TONE Tiziana				GYM DOLCE Betty			10.00
10.30											PILATES Betty	GAG Tiziana	10.30
11.00			PILATES Tiziana	FIT JOGGING Tiziana						TONE UP Betty			11.00
11.30											YOGA Betty 90'	TOTAL BODY Tiziana	11.30
13.00			PUMP Tiziana			PILATES Tiziana			TRX* Yojan				13.00
17.00		TRX* Marco G		CIRCUIT TRAINING Davide					BARRE Denise				17.00
18.00	ABD POWER Marco M		GAG A GOGO Marco G		*TRX Marco M	POSTURAL Marco G			PILATES Denise	TOTAL BODY Betty			18.00
19.00		YOGA DINAMIC Marco G	WIP Marco M 120'	*WALK Marco G		WIP Marco M 120'	CIRCUIT TRAINING Betty			ZUMBA Denise			19.00