CORSI FITNESS 2011-2012

	LUNEDI'					MARTEDI'					MERCOLEDI'				
ore	SALA BIANCA	SALA AZZURRA	PISCINA	SPINNING	CORSI SPECIALI	SALA BIANCA	SALA AZZURRA	PISCINA	SPINNING	CORSI SPECIALI	SALA BIANCA	SALA AZZURRA	PISCINA	SPINNING	CORSI SPECIALI
9.10	TOT. BODY SILVIA	GINN.DOLCE ELISA				G.A.G. SILVIA	GINN.DOLCE CHIARA				STEP/TONE ELISA	GINN.DOLCE FABIO			
10.00	STRETCH. SILVIA		AQUA ELISA			TOT. BODY CHIARA	EASY LINE SILVIA		SPINNING COLOMBO		ANTALGICA ELISA	EASY LINE SILVIA	AQUA FABIO		
11.00					PANCAFIT ELISA			AQUA CHIARA			YOGA BARBARA				PANCAFIT ELISA
12.00															
12.45	TOT. BODY										YOGA BARBARA	,		SPINNING COLOMBO	
14.00															
15.00 15.30	TOTAL BODY ELISA			SPINNING COLOMBO			EASY LINE SILVIA				AEROBICA ELISA				
16.00 16.30	STRETCHING ELISA		AQUA SILVIA			STRETCHING SILVIA									PANCAFIT ELISA
17.00 17.30													AQUA ALESSIO		
18.00 18.30	G.A.G. ELISA					CARDIO TONEUP VIRGINIA					TOTAL BODY ELISA				
19.00 19.30	FIT BOXE ALESSIO		AQUA	SPINNING MARINO	PANCAFIT ELISA	G.A.G. VIRGINIA		AQUA MONICA	SPINNING VALERIA SPINNING VALERIA	PANCAFIT NICOLA	CIRCUITO ELISA			SPINNING COLOMBO MARINO	
20.00 20.30	CIRCUITO				PANCAFIT ELISA	YOGA SHIVA					FIT BOXE ALESSIO		AQUA ELISA		
21.00 21.30															

CORSI FITNESS 2011-2012

	GIOVEDI'					VENERDI'					SABATO				
ore	SALA BIANCA	SALA AZZURRA	PISCINA	SPINNING	CORSI SPECIALI	SALA BIANCA	SALA AZZURRA	PISCINA	SPINNING	CORSI SPECIALI	SALA BIANCA	SALA AZZURRA	PISCINA	SPINNING	CORSI SPECIALI
9.10	CIRCUITO	GINN. DOLCE SILVIA				AEROBICA ELISA	GINN.DOLCE ALESSIO								
10.00	STRETCHING ELISA		AQUA SILVIA	SPINNING MARINO		TOT. BODY ELISA	EASY LINE MATTEO	AQUA ALESSIO							
11.00					PANCAFIT ELISA					PANCAFIT ELISA					
12.00															
12.45	STEP/ TONE					TOT. BODY ELISA									
14.00															
15.00		EASY LINE ALESSIO				TOT. BODY SILVIA					CORSO A ROTAZIONE				
15.30															
16.00			AQUA SILVIA			STRETCHING SILVIA							AQUA		
16.30															
17.00															
17.30															
18.00	STEP MANU					LATIN DANCE MONICA									
18.30	TONE UP MANU					G.A.G. VIRGINIA									
19.00	TOTAL FITNESS MANU			SPINNING MARINO	PANCAFIT ALESSIO			AQUA MONICA							
19.30			AQUA NICOLA		PANCAFIT ALESSIO	TONE UP VIRGINIA			SPINNING VALERIA		DOMENICA				
20.00	STEP TONE TOMMASO					STRETCHING VIRGINIA									
20.30															
21.00															
21.30															