

# PLANNING CORSI DAL 9 GENNAIO 2012

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
SALA 2 09.30-11.00 PILATES GIULIANA	SALA 1 9.30-10.30 FUN & TONE GIOVANNA	SALA 1 09.30-10.00 GAMBE GLUTEI GIOVANNA	SALA 2 9.00-10.30 YOGA FEDERICO	<b>NEW!!!</b> SALA 1 9.15-10.00 TOTAL BODY EMANUELA	SALA 1 10.30-12.00 30' CARDIO 30' TONE 30' STRETCH (ROTAZ)	SALA 1 11.00-12.30 OPEN CLASS (ROTAZ)
SALA 1 11.00-11.30 STRETCHING/RELAX GIULIANA		SALA 1 10.00-11.00 GAG & STRETCH EMANUELA				
SALA 1 12.45-13.45 GAG ELENA	SALA 1 12.45-13.45 SPINNING GIOVANNA	SALA 1 11.15-10.00 TONE UP & STRETCH GIOVANNA	SALA 1 12.45-13.45 FIT BOXE ELENA	SALA 1 12.45-13.45 30' TONE UP 30' GLUTEI GIOVANNA	<b>ORARI PALESTRA</b> <i>da lunedì a giovedì</i> 08.30-22.00 <i>venerdì</i> 08.30-21.30 <i>sabato</i> 09.00-19.30 <i>domenica</i> 09.00-19.00	
SALA 2 14.30-15.30 GRAVITY GROUP FABIO			SALA 1 16.30-17.30 CARDIO FIT TRAINING GIOVANNA			
SALA 2 19.00-20.00 STEP GIOVANNA	SALA 2 18.45-19.45 TOTAL BODY WORKOUT AZZURRA	<b>NEW!!!</b> SALA 2 18.30-19.15 BODY BAR/ABDOMINAL GIOVANNA	SALA 2 18.45-19.45 GAG EMANUELA	SALA 2 19.00-20.00 POWER FREE BODY STEFANO		
SALA 1 20.00-21.00 30' GAG 30' STRETCH GIOVANNA	SALA 2 20.00-21.00 SPINNING ANTONIO	SALA 1 19.30-20.30 FIT BOXE SIMONA	SALA 2 19.45-20.45 SPINNING GIOVANNA	SALA 1 19.00-20.00 FIT BOXE SIMONA	<b>ORARI RECEPTION</b> <i>lun-gio</i> 08.30-22.30 <i>ven</i> 08.30-22.00 <i>sab</i> 09.00-20.00 <i>dom</i> 09.00-19.30	
		SALA 2 19.45-20.45 PILATES AZZURRA	<b>NEW!!!</b> SALA 1 18.45-19.45 FIT BOXE FABIANA	SALA 1 20.00-21.30 YOGA FEDERICO		
		SALA 2 20.45-21.45 SPINNING ANTONIO	<b>NEW!!!</b> SALA 2 19.15-20.15 SPINNING GIOVANNA	Qualora un corso venga svolto ripetutamente con meno di 5 partecipanti, la direzione provvederà alla modifica e/o alla sospensione dello stesso.		