



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:30->11:20		10:00->10:50		10:30->11:20	09:00->09:50
A-movida		Hbike		Agym	Hbike
Sara		Sara		Tommaso/Virna	Tatiana/Marca
13:30->14:20		13:30->14:20		13:30->14:20	
Agym		Agym		Agym	
Luca		Chiara		Giacomo	
Agym - attività aerobica a tempo di musica che coinvolge tutti i distretti muscolari				14:20->15:10	
Acircuit - allenamento a stazioni che variano tipologia di esercizio e distretti muscolari				Hbike	
Hbike - attività che si basa sul concetto di pedalata a varia intensità SU PRENOTAZIONE				Giacomo	
Akombat - disciplina che prende ispirazione dalla fitboxe a tempo di musica				15:10->16:00	
DeepWater - attività simile all'Agym ma svolta in acqua alta SU PRENOTAZIONE				Hpilates	
Hpilates - lezioni che riprendono i principi del pilates e che rinforzano il 'core'				Tommaso	
18:10->19:05	17:50->18:40	19:10->20:00	17:50->18:40	19:00->19:50	
Akombat	Agym	Hbike	Agym	Hbike	
Chiara	Marca	Marca	Tatiana	Marca	
19:00->19:50	18:55->19:45	20:00->20:50			
Hbike	Hpilates	Agym			
Chiara	Tommaso	Marca			
	20:10->21:00		20:00->20:50		
	Hbike		DeepWater		
	Tatiana		Tatiana		