

## Orari palestre

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
09.10/10.00 Total gym Alberto sala luna		09.10/10.00 Step Alberto sala luna		09.10/10.00 Total gym Alberto sala luna	10.00/11.00 Intense training Tania luna	
10.00/10.50 G.a.g. Alberto sala luna	10.00/10.50 Step tone up Alfredo Sala luna	10.00/10.50 Total gym Alberto sala luna	10.00/10.50 G.a.g. Alfredo Sala luna	10.00/10.50 D.p.s. Alberto sala luna		
11.30/12.20 Zumba fitness Alfredo sala luna		11.30/12.20 Power g.a.g. Alfredo sala luna		11.30/12.20 Work latino e balli di gruppo Alfredo salaluna	<b>FITNESS GOLD</b> <a href="http://www.sportingnuovolaurentino.it">www.sportingnuovolaurentino.it</a> Scn.laurentino@virgilio.it - 06.59.19.866	
13.10/14.00 Total body Alfredo sala luna		13.10/14.00 Zumba fitness Alfredo sala luna		13.10/14.00 Step interval training Alfredo sala luna		
17.30/18.20 S tretch tone Marcello sala luna		17.30/18.20 TuttoaerobicoMa rcello sala luna		17.50/18.40 Total a.g.a. Marcello sala luna		
18.30/19.20 Step funzionale Marcello sala luna	18.00/18.50 Body sculpture Tania sala sole	18.30/19.20 Tabata time Marcelo sala luna	18.00/18.50 Body sculpture Tania sala sole	18.50/19.40 Circuit training Marcello sala luna		
18.30/19.20 Spinning Andrea sala sole		18.30/19.20 Spinning Andrea sala sole	18.30/19.20 Spinning Andrea sala sole	18.30/19.20 Spinning Andrea sala sole		
19.30/20.20 Walking Claudia sala sole		19.30/20.20 Zumba fitness Alfredo sala luna				
	20.30/21.30 Funzional training Tania sala luna	19.30/20.20 Walking Claudia sala sole	20.30/21.30 Funzional training Tania sala luna			
<b>Orari piscine dal 16 giugno</b>						
07.00/09.00 Nuoto libero		07.00/09.00 Nuoto libero		07.00/09.00 Nuoto libero		
11.00/12.00 Acqua gym Alberto	11.00/11,50 Acqua fitness Alfredo	11.00/12.00 Acqua gym Alberto	11.00/11,50 Acqua fitness Alfredo	11.00/12.00 Acqua gym Alberto		
12.00/13.00 Hidrobyke Alberto	12.00/14.00 Nuoto libero	12.00/13.00 Hidrobyke Alberto	12.00/14.00 Nuoto libero	12.00/13.00 Hidrobyke Alberto	11.30/12.20 Cardiowater Marcello	
12.00/14.00 Nuoto libero	18.00/20.00 Nuoto libero	12.00/14.00 Nuoto libero	18.00/20.00 Nuoto libero	12.00/14.00 Nuoto libero	12.30/14.00 Nuoto libero	
18.00/20.00 Nuoto libero		18.00/20.00 Nuoto libero		18.00/20.00 Nuoto libero		
19.50/20.40 Cardiowater Marcello		19.50/20.40 Cardiowater Marcello		19.50/20.40 Acquagym Claudia		

**Sala Body Building** - dal lunedì al venerdì 08.30 /14.30 e 16.30 /21.30 sabato 08.30/13.30