

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 grupp Alfredo sala luna	DOMENICA	
13.10/14.00 Total body Alfredo sala luna	13.00/13.50 Spinning Marcello sala sole	13.10/14.00 Zumba fitness Alfredo sala luna	13.00/13.50 Spinning Marcello sala sole	13.10/14.00 Step interval training Alfredo sala luna	10.00/10.50 Jungle Marcello sala sole	
	17.20/18.10 Pilates Claudia sala sole		17.20/18.10 Pilates Claudia sala sole	17.20/18.30 Jugle Marcello sala luna	11.00/11.50 Spinning Marcello sala sole	
17.20/18.30 Total body Marcello sala luna		17.20/18.30 Tabata Marcello sala luna		18.30/19.20 Fit box Enza sala sole	FITNESS GOLD www.sportingnuovolaurentino.it Scn.laurentino@virgilio.it - 06.59.19.866	
18.30/19.20 Tabata Enza sala sole	18.15/19.05 Body sculpture Tania sala sole	18.30/19.20 Step tone Enza sala sole	18.15/19.05 Body sculpture Tania 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 Body fit flex Enza sala luna		
19.30/20.20 Body fit flex Enza sala sole		19.30/20.20 Zumba fitness Alfredo sala luna				
	20.30/21.30 Funzionale training Tania sala luna	20.30/21.20 Spinning Marcello sala sole	20.30/21.30 Funzionale training Tania sala luna			
Orari piscine						
07.00/09.00 Nuoto libero		07.00/09.00 Nuoto libero		07.00/09.00 Nuoto libero		
11.00/11.50 Acqua gym Alberto	11.00/11.50 Acqua fitness Alfredo	11.00/11.50 Acqua gym Alberto	11.00/11.50 Acqua fitness Alfredo	11.00/11.50 Acqua gym Alberto		
11.50/12.40 Hydrobike Alberto		11.50/12.40 Hydrobike Alberto		11.50/12.40 Hydrobike Alberto		
12.00/14.00 Nuoto libero	12.00/14.00 Nuoto libero	12.00/14.00 Nuoto libero	12.00/14.00 Nuoto libero	12.00/14.00 Nuoto libero	SABATO 11.20/12.10 Cardiowater Marcello	
		19.30 /20.20 O.W.G Alberto			12.10/14.00 Nuoto libero	
20.30/21.30 Nuoto libero	20.30/21.20 Cardiowater Marcello	20.30/21.30 Nuoto libero	20.30/21.20 Cardiowater Marcello	20.30/21.30 Nuoto libero	DOMENICA 11.30/13.30 Nuoto libero	

Sala Body Building - dal lunedì al venerdì 08.30/21.30 sabato 09.00/18.30 domenica 09.00/13.30