

## Orari palestre dal 7 settembre

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
10.00/10.50 Total Gym Alberto sala luna		10.00/10.50 Total gym Alberto sala luna		10.00/10.50 Total Gym Alberto sala luna	10.00/11.00 Intense Training Tania sala luna	
11.30/12.20 Zumba Fitness Alfredo sala luna	10.10/11.00 Step Tone Up Alfredo Sala luna	11.30/12.20 Power G.A.G. Alfredo sala luna	10.00/10.50 G.A.G. Alfredo Sala luna	11.30/12.20 Work Latino e Balli di Gruppo Alfredo sala luna		
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	<b>FITNESS GOLD</b> <a href="http://www.sportingnuovolaurentino.it">www.sportingnuovolaurentino.it</a> Scn.laurentino@virgilio.it - 06.59.19.866	
17.30/18.20 Tabata Marcello sala luna		17.30/18.20 Jungle Marcello sala luna		17.30/18.20 Soft Step Marcello sala luna		
18.30/19.20 Tabata Enza sala luna		18.30/19.20 Pump Enza sala luna		18.30/19.20 Fit box Enza sala luna		
18.30/19.20 Spinning Andrea sala sole	18.20/19.10 Body Sculpture Tania sala sole	18.30/19.20 Spinning Andrea sala sole	18.20/19.10 Body Sculpture Tania sala sole	18.30/19.20 Spinning Andrea sala sole		
		19.30/20.20 Zumba Fitness Alfredo sala luna				
19.30/20.20 Body Fit Flex Enza sala luna		19.30/20.20 Body Fit Flex Enza sala sole				
	20.15/21.30 Funzionale Training Tania sala luna	20.20/21.10 Spinning Marcello sala sole	20.15/21.30 Funzionale Training Tania sala luna			
<b>Orari piscine dal 12 settembre</b>						
07.00/09.00 Nuoto Libero		07.00/09.00 Nuoto Libero		07.00/09.00 Nuoto Libero		
10.50/11.40 Acqua Gym Alberto	11.10/12.00 Acqua Fitness Alfredo	10.50/11.40 Acqua Gym Alberto	11.10/12.00 Acqua Fitness Alfredo	10.50/11.40 Acqua Gym Alberto		
11.40/12.30 Hidrobyke Alberto		11.40/12.30 Hidrobyke Alberto		11.40/12.30 Hidrobyke Alberto	<b>SABATO</b> 11.20/12.10 Cardiowater Marcello	
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	<b>SABATO</b> 12.10/14.00 Nuoto Libero	
	20.30/21.20 Cardiowater Marcello	18.30 /19.20 O.W.G Alberto	20.30/21.20 Cardiowater Marcello		<b>DOMENICA</b>	
19.00/21.00 Nuoto libero (FINO AL 1 OTTOBRE)		19.00/21.00 Nuoto libero (FINO AL 1 OTTOBRE)		19.00/21.00 Nuoto libero (FINO AL 1 OTTOBRE)	Nuoto Libero 11,30/13,30	

**Sala Body Building** - dal lunedì al venerdì 08.30 /14.30 e 16.30 /21.30 sabato 09.00/13.30 domenica 09,00 / 13,30