

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	
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	Tania 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+Balli di gruppo Alfredo sala luna	DOMENICA	
13.10/14.00 Total Body Alfredo sala luna	13.00/13.50 Spinning Marco sala sole	13.10/14.00 Zumba fitness Alfredo sala luna	13.00/13.50 Spinning Marco sala sole	13.10/14.00 Step Tabata Alfredo sala luna		
17.30/18.20 Stretch Tone Marcello sala luna	17.30/18.20 Pilates Claudia sala sole	17.30/18.20 Tutto Aerobico Marcello sala luna	17.30/18.20 Pilates Claudia sala sole	17.30/18.20 Total A.G.A. 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	FITNESS GOLD www.sportingnuovolaurentino.it Scn.laurentino@virgilio.it - 06.59.19.866	
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 sole		19.30/20.20 Body Fit Flex Enza sala sole				
	20.15/21.30 Funzionale Training Tania sala luna	20.15/21.20 Spinning Marcello sala sole	20.15/21.30 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		
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 + Nuoto Pinnato Alberto		
11.40/12.30 Hydrobike Alberto		11.40/12.30 Hydrobike Alberto		11.40/12.30 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
		19.15 /20.05 O.W.G Alberto			SABATO 12.10/14.00 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