



LUGLIO 2010

"OPEN CARD"

Lun. Mer. Ven.

Mart. Giov.

A.B.S/G.A.G.

9.00/10.00 Samanta

Total Body Conditioning

18.00/19.00 Melania

Stretching

9.30/10.30 Corinna

A.B.S/G.A.G.

19.30/20.30 Elena

19.00/20.00 Federica

Pilates

19.00/19.30 Elena

Ginnastica Medica

18.30/19.15 Corinna

Medica in Acqua

10.40/11.30 Corinna

Hydrobike

14.15/15.00 Giulia

10.45/11.30 Giulia

17.45/18.30 Giulia

Acquaerobica

9.30/10.20 Samanta

10.00/10.45 Giulia

13.30/14.15 Giulia

13.30/14.20 Elena

18.00/18.50 Samanta

18.30/19.20 Giulia

Sabato 10.30/11.20

Domenica 11.30/12.20

Sala Pesi

Lunedì/Mercoledì
e Venerdì
7.30/22.00

Martedì & Giovedì
7.30/12.30
17.00/22.00

Sabato
8.30/12.30
17.00/20.00

Domenica
CHIUSO

Nuoto Libero

Martedì/Mercoledì/Venerdì
8.00/19.30

Lunedì/Giovedì
8.00/20.30

Sabato/Domenica
CHIUSO