

(*) Il Programma definitivo è pubblicato su www.foryouclubs.com

-E: Sala Energia; -S: Sala Spinning; -C: Area "Classi" in sala attrezzi; -X: Corso eXtra abbonamento

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Sala Attrezzi: 9:00-23:15	Sala Attrezzi: 9:00-23:15	Sala Attrezzi: 9:00-23:15	Sala Attrezzi: 9:00-23:15	Sala Attrezzi: 9:00-23:15	Sala Attrezzi: 10.00-19.00	Sala Attrezzi: 10:00-17.00
9.30 GAG -E (da ottobre)	10,00 Addominali -C 11.30 Stretching -C	9.30 GAG -E Lilla N.	9.30 GAG -E (da ottobre)	10,00 Addominali -C 11.30 Equilibrium -C	10.30 Addominali -C	10.30 Aerobic Mix -E Rotaz. Staff (DA OTTOBRE)
13.00 push power Gianni, 60'	12.45 Jazzercise Rubina, 60'	13.0 Multiboard -E Lilla N, 60'	12.45 Circuit Training -E Rubina, 60'	13.00 TopSpin -S Gianni	11.30 Total Body Work -E (da ottobre)	10.30 Stretching -C 11.30 Addominali -C
15.00 Addominali -C 17.30 Stretching -C 18.30 Addominali -C 18.50 Stretching -C	14.45 Equilibrium -C 15.15 Addominali -C 18.30 Stretching -C 18.50 Addominali -C	15.00 Stretching -C 17.30 Equilibrium -C 18.30 Equilibrium -C 18.50 Addominali -C	14,45 Addominali -C 15.15 Stretching -C 18.30 Addominali -C 18.50 Stretching -C	18.30 Addominali -C 18.50 Stretching -C	17.00 Addominali -C	15.30 Equilibrium -C
18.30 Pilates -E Lele, 60' (dal 22/9)	18.45 Multiboard -E Cristina P, 45'	18.30 GAG -E Lilla N, 60'	18.30 Pilates -E Gianni P. (dal 25/9)	19.30 Strike Zone -E Antonio C., 45		
19.30 Strike Zone -E Antonio, 60'	19,30 Jazzercise -E Manuela, 60'	19.30 Push Power -E Gianni P., 60'	19.35 GAG -E Lilla N, 45'	20.00 Stretching -C 21.00 Addominali -C		
20.00 Addominali -C 21.00 Equilibrium -C	20.00 Stretching -C 21.00 Addominali -C	20.00 Equilibrium -C 21.00 Stretching -C	20.00 Addominali -C 21.00 Equilibrium -C			
20.30 FitBoxe -E Lele, (dal 22/9)	20.30 Body Sculpting (GAG) Lilla (fino al 9/9) Manuela P.(dal 16/9)	20.30 Step -E Lilla N, ad libitum	20.45 FitBoxe -E Lele,45' (dal 25/9)	20.30 TopSpin -S Gianni P.		
20.30 – 22.00 Fuori Abb.: Thay Boxe, Sala S		20.30 TopSpin -S Gianni P.				
		21.30 – 22.30 Fuori Abb.: Thay Boxe, Sala S				

Piscina (M: Intensità Media; A: Intensità Alta); durata corsi: 45'

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10.15 AquaFitness M sara M			10.15 AquaFitness M sara M			11.35 AquaFitness M Rot. Staff (DA OTTOBRE)
11.00 Corso Nuoto Base sara M	12.45 AquaFitness A Sara M		11.00 Corso Nuoto Base sara M	12.45 AquaFitness A Sara m..	13.00 AquaFitness AA Sara M.	
		14.45 AquaFitness M Lilla N.		14.45 AquaFitness A Sara M.		
18.50 AquaFitness M Alessandra M.			18.45 AquaFitness A Lilla N, 45'			
19.35 Corso Nuoto - P Alessandra M.,	19.35 AquaFitness M Cristina P (dal 16/9)	19.30 AquaFitnes M Sara M.	19.30 Corso Nuoto - P Alessandra M.			
20.30 AquaFitness A Alberto G.			20.30 Aquafitness M Alessandra M			