

Orario in vigore dal 25 Novembre 2013

Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO				SERALE	
	Acqua									
Lunedì	9.00-9.50 Livia HydroBike*			11.10-12.00 Simona T AcquaGym		13.45-14.35 Simona T AcquaGym			19.10-20.00 Simona A AcquaGym	
Martedì		9.30-10.20 Stefano AcquaGym	10.35-11:25 Francesca HydroBike*			13.45-14.35 Pamela HydroBike*			19.05-19.55 Fabiana AcquaGym	20.00-20.50 Fabiana HydroBike*
Mercoledì	9.00-9.50 Simona T AcquaGym			11.10-12.00 Beatriz AcquaGym		13.45-14.35 Barbara AcquaGym			19.10-20.00 Simona A AcquaGym	
Giovedì		9.30-10.20 Tiziana HydroBike*	10.35-11.25 Francesca AcquaGym			13.45-14.35 Barbara AcquaPin			19.00-19.50 Fabiana HydroBike*	
Venerdì	9.00-9.50 Simona T AcquaTone			11.10-12.00 Barbara AcquaPin		13.45-14.35 Stefano AcquaPower			19.10-20.00 Barbara AcquaZumba	
Sabato		9.30-10.20 # HydroBike*		11-40-12.30 Tiziana AcquaTrain.						
Domenica				11-40-12.30 # AcquaGym						

Sala Fitness											
Lunedì	9.00-10.00 Fabio TotalBody		10.00-11.00 Simona T PilatesFusion		13.45-14.45 Barbara Total Mix		17.00-18.00 Simona T PosturalStretch	18.00-19.00 Simona T Pilates Fusion	19.00-20.00 Barbara Spinning*	19.00-20.00 Frida Burn&Tone	20.00-21.00 Giuseppe FitBoxe
Martedì		9.30-10.30 Francesca Ginn. Dolce	10.30-11.30 Manuel Zumba	11.00-12.00 Bruno Spinning*	13.45-14.45 Simona A AthleticTone	13.45-14.45 Barbara Spinning		17.45-18.45 Fabiana Pump&Tone	18.15-19.15 Stefano Spinning*	18.45-19.45 Manuel Bokwa	19.45-20.45 Cristina Yoga
Mercoledì		10.00-11.00 Simona T FitBall		11.00-12.00 Simona T PosturalStretch	13.45-14.45 Cristiano CrossFit			18.00-19.00 Simona A Total Body	19.00-20.00 Giuseppe A.Funzionale	19.00-20.00 Barbara Spinning*	20.00-21.00 Giuseppe FitBoxe
Giovedì		9.30-10.30 Francesca Ginn. Dolce	10.30-11.30 Cristina Yoga		13.45-14.45 Simona A Fat Burn			17.45-18.45 Fabiana C.Conditioning	18.15-19.15 Stefano Spinning*	18.45-19.45 Manuel Zumba	19.45-20.45 Cristina Yoga
Venerdì	9.00-10.00 Fabio TotalBody	10.00-11.00 Simona T Pilates Fusion	11.00-12.00 Simona T PosturalStretch		13.45-14.45 Cristiano CrossFit			18.00-19.00 Barbara TotalMix	19.00-20.00 Simona T PosturalStretch	19.10-20.10 Barbara Spinning*	
Sabato	9.30-10.30 Frida Burn&Tone	10.30-11.30 Simona T. Pilates Fusion	11.00-12.00 Bruno Spinning*	11.30-12.30 Simona T Stretching							
Domenica		10.30-11.30 Sala#		11.00-12.00 Claudio Spinning*							

Sala Pesi				Nuoto Libero			
DA LUNEDI' A VENERDI'				LUN - GIOV			
dalle 07.30 alle 21.30				dalle 07.30 alle 21.30			
SABATO				MAR - VEN		MERCOLEDI'	
dalle 08.30 alle 19.00				dalle 07.30 alle 16.30		dalle 07.30 alle 16.30	
DOMENICA				SABATO			
dalle 08.30 alle 13.00				dalle 08.30 alle 19.00			
DOMENICA				DOMENICA			
dalle 08.30 alle 13.00				dalle 08.30 alle 13.00			

Gli orari delle lezioni potrebbero subire delle variazioni a discrezione della Direzione
Le lezioni con l'asterisco devono essere prenotate in segreteria



Seguici su facebook clicca mi piace "SIS Sistemi Integrati per lo Sport"
Seguici su facebook clicca mi piace su "Le Dune Beach Resort"

Seguici su twitter @sistemisport

