

Orario in vigore dal 13 Gennaio 2014

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 Simona T AcquaGym			
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 Francesca S. 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 V. AcquaZumba			
Sabato		9.30-10.20 Barbara V./Tiziana 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 Manuel AeroTone	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 Manuel Step&Tone	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					
dalle 07.30 alle 21.30				MAR - VEN		dalle 07.30 alle 16.30		dalle 19.35 alle 21.30	
dalle 07.30 alle 21.30				MERCOLEDI'					
dalle 07.30 alle 21.30				dalle 07.30 alle 16.30				dalle 18.30 alle 21.30	
SABATO				DOMENICA					
dalle 08.30 alle 19.00				SABATO				dalle 08.30 alle 19.00	
dalle 08.30 alle 19.00				DOMENICA				dalle 08.30 alle 13.00	
dalle 08.30 alle 19.00				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

