



PLANNING 2011-2012



Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato
Sala T	Sala S	Sala T	Sala S	Sala T	Sala S	Sala T	Sala S	Sala T	Sala S	
Light Gym (Valentina) 10.00/11.00	Personal Trainer Fitness (Marco)	Circuit training (Alice) 10.00/11.00	Personal Trainer Difesa Pers. (M° Destro)	Light Gym (Valentina) 10.00/11.00		Circuit training (Alice) 10.00/11.00	Personal Trainer Difesa Pers. (M° Destro)	Circuit training (Alice) 10.00/11.00	Personal Trainer Fitness (Marco)	STAGE E SEMINARI di Arti Marziali e Discipline Orientali
TONE UP (Avonia) 13.00/14.00			KARATE (M° Destro) 13.00/14.00	TONE UP (Avonia) 13.00/14.00	Difesa Personale (M° Destro) 13.00 -14.00	Personal Trainer Fitness (Marco)	KARATE (M° Destro) 13.00/14.00	Personal Trainer Fitness (Nicola)	Personal Trainer Difesa Pers. (M° Destro)	
Personal Trainer Fitness (Marco)		Personal Trainer Fitness (Nicola)	KARATE JU (M° Destro) 16.30/17.15		Personal Trainer Fitness (Marco)		Personal Trainer Fitness (Marco)	Personal Trainer Fitness (Nicola)	KARATE JU (M° Destro) 16.30/17.15	
Total Body (Barbara) 17.55/18.45	KARATE JU (M° Destro) 17.00/18.00	Kardio Kombat (Giulia) 17.55 -18.45	KARATE JU (M° Destro) 17.15/18.15	Personal Trainer Fitness (Marco)	Personal Trainer Difesa Pers. (M° Destro)	Kardio Kombat (Giulia) 17.55 -18.45	KARATE JU (M° Destro) 17.00/18.00	Total Body (Barbara) 17.45/18.45	KARATE JU (M° Destro) 17.15/18.15	CORSI DI FORMAZIONE ISTRUTTORI FITNESS
Body Sculpt (Barbara) 18.50/19.45	KARATE JU (M° Destro) 18.00/19.00	Dinamic Step (Giulia) 18.50/19.45	Chi Kung (M°Bozzato) 18.45/19.30	Personal Trainer Fitness (Nicola)	Pilates (Mariangela) 18.30/19.30	Aerobica/G.A.G (Giulia) 18.50/19.45	KARATE JU (M° Destro) 18.00/19.00	Body Sculpt (Barbara) 18.50/19.45	Pilates (Mariangela) 18.30/19.30	
Dinamic Step (Barbara) 19.50/20.40	KARATE Ragazzi/Adulti (M° Destro) 19.00/20.00	KARATE (M° Destro) 19.45/20.45	THAI CHI (M°Bozzato) 19.30/21.15	Dinamic Step (Barbara) 19.50/20.40	Pilates (Mariangela) 19.30/20.30	Body Sculpt (Giulia) 18.50/19.45	KARATE Ragazzi/Adulti (M° Destro) 19.00/20.00	Personal Trainer Difesa Pers. (M° Destro)	KARATE (M° Destro) 19.30/20.30	
AIKIDO (Ist. Orfeo) 19.45/20.45	KARATE Adulti (M° Destro) 20.00/21.00	Difesa Personale (M° Destro) 20.45 -21.45		KICK BOXING (M° Carraro) 20.30/21.30	AIKIDO (Ist. Orfeo) 19.45/20.45	Chi Kung (M°Bozzato) 20.45/21.45	KARATE Adulti (M° Destro) 20.00/21.00	KICK BOXING (M° Carraro) 20.30/21.30		
BOXE (Mattia) 20.45/21.45	KARATE Adulti (M° Destro) 21.00/22.00				BOXE (Mattia) 20.45/21.45		KARATE Adulti (M° Destro) 21.00/22.00			
SALA ATTREZZI (D.T.: Marco Facchinelli) Istruttore sempre presente e programmi personalizzati inclusi ORARIO: Lunedì-Venerdì 9.30-22.00 Sabato 10.00 -16.00										

