ALL ROUND

ALLENA LE TUE PASSIONI

ORARIO GIUGNO 2010

PROGRAMMA POWER — PROGRAMMA SOFT

LUNEDÌ

SALA TONIFICAZIONE: 7.00 – 22.30

9.00	ATHLETIC CONDITIONING VALENTINA sala B
9.30	INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
13.30	STEP MET CORRADO sala A
13.30	INDOOR CYCLING ROBY/PAT sala Spinning
17.00	GYM MUSIC BIAGIO sala A
18.00	TOTAL BODY BIAGIO sala A
19.00	INTERVAL CIRCUIT BIAGIO sala A
19.30	INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
20.00	FIT BOXE PATRIZIO sala A

NUOTO LIBERO: 7.00 – 22.30

9.00	SALUTE DINAMICA Prof. VIRGILI sala A
10.00	SALUTE DINAMICA Prof. VIRGILI sala A
10.00	GYM NUOTO FRANCESCA vasca grande
10.30	ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
13.00	HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande
17.30	ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
18.30	PILATES FLAVIA sala B
18.30	ACQUAGYM FRANCESCA vasca grande
19.30	YOGA FABIANA sala B
19.30	HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande

MARTEDÌ

SALA TONIFICAZIONE: 7.00 – 22.30

9.00	GAG LAURA sala A
13.00	ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
13.30	INTERVAL TRAINING GIADA sala A
18.30	ATHLETIC CONDITIONING VALENTINA sala A
19.30	THAI BOXE FIT VALENTINA sala A
19.30	INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning

NUOTO LIBERO: 7.00 – 22.30

8.15	BACK SCHOOL LAURA sala A
9.00	GINNASTICA MEDICA RICCARDO sala B
12.00	PILATES FLAVIA sala B
13.00	PILATES FLAVIA sala B
19.30	ACQUAGYM ELISABETTA vasca grande
20.30	HYDROBIKE ELISABETTA vasca grande

MERCOLEDÌ

SALA TONIFICAZIONE: 7.00 – 22.30

9.00	ATHLETIC CONDITIONING VALENTINA sala B
9.30	INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
13.30	PUMP CORRADO sala A
13.30	INDOOR CYCLING ROBY/PAT sala Spinning
17.00	GYM MUSIC BIAGIO sala A
18.00	INTERVAL CIRCUIT BIAGIO sala A
19.00	GAG BIAGIO sala A
19.30	INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
20.00	FIT BOXE PATRIZIO sala A

NUOTO LIBERO: 7.00 – 22.30

9.00	SALUTE DINAMICA Prof. VIRGILI sala A
10.00	SALUTE DINAMICA Prof. VIRGILI sala A
10.00	GYM NUOTO FRANCESCA vasca grande
10.30	ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
13.00	HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande
17.30	ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
18.30	PILATES FLAVIA sala B
18.30	ACQUAGYM FRANCESCA vasca grande
19.30	YOGA FABIANA sala B
19.30	HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande

GIOVEDÌ

SALA TONIFICAZIONE: 7.00 – 22.30

9.00	GAG LAURA sala A
13.00	ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
13.30	INTERVAL TRAINING GIADA sala A
18.30	THAI BOXE FIT VALENTINA sala A
19.30	ATHLETIC CONDITIONING VALENTINA sala A
19.30	INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning

NUOTO LIBERO: 7.00 – 22.30

8.15	BACK SCHOOL LAURA sala A
9.00	GINNASTICA MEDICA RICCARDO sala B
12.00	PILATES FLAVIA sala B
13.00	PILATES FLAVIA sala B
19.30	ACQUAGYM ELISABETTA vasca grande
20.30	HYDROBIKE ELISABETTA vasca grande

VENERDÌ

SALA TONIFICAZIONE: 7.00 – 22.30

9.00	ATHLETIC CONDITIONING VALENTINA sala B
9.30	INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
13.30	STEP MET CORRADO sala A
13.30	INDOOR CYCLING ROBY/PAT sala Spinning
17.00	INTERVAL CIRCUIT BIAGIO sala A
18.00	AEROBICA BIAGIO sala A
19.00	TOTAL BODY BIAGIO sala A
19.30	INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
20.00	FIT BOXE PATRIZIO sala A

NUOTO LIBERO: 7.00 – 22.30

9.00	SALUTE DINAMICA Prof. VIRGILI sala A
10.00	SALUTE DINAMICA Prof. VIRGILI sala A
10.00	GYM NUOTO FRANCESCA vasca grande
10.30	ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
13.00	HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande
17.30	ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
18.30	ACQUAGYM FRANCESCA vasca grande
19.30	HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande

SABATO

SALA TONIFICAZIONE: 8.00 – 19.30

10.30	INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
11.30	TOTAL BODY LAURA sala A

NUOTO LIBERO: 8.00 – 19.30

11.00	TONIFICAZIONE LAURA sala A
11.30	ACQUAGYM LORENA vasca grande

DOMENICA

SALA TONIFICAZIONE: 9.00 – 19.30

11.00	POWER TRAINER GIADA/FABRI sala A

NUOTO LIBERO: 9.00 – 19.30

www.all-round.it segreteria@all-round.it

LA DIREZIONE SI RISERVA DI POTER EFFETTUARE VARIZIONI AL PRESENTE ORARIO IN QUALSIASI MOMENTO DELLA STAGIONE