ALL ROUND

ALLENA LE TUE PASSIONI

ORARIO LUGLIO 2010

PROGRAMMA POWER — PROGRAMMA SOFT

LUNEDÌ

SALA TONIFICAZIONE 7.00 – 22.00

- 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 AEROBICA 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 – 22.00

- 10.00 GYM NUOTO FRANCESCA vasca grande
- 10.30 ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
- 13.00 HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande
- 18.30 PILATES FLAVIA sala B
- 18.30 ACQUAGYM FRANCESCA vasca grande
- 19.30 HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande

MARTEDÌ

SALA TONIFICAZIONE 7.00 – 22.00

- 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 – 22.00

- 8.15 BACK SCHOOL LAURA sala A
- 11.30 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 – 22.00

- 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 – 22.00

- 10.00 GYM NUOTO FRANCESCA vasca grande
- 10.30 ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
- 13.00 HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande
- 18.30 PILATES FLAVIA sala B
- 18.30 ACQUAGYM FRANCESCA vasca grande
- 19.30 HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande

GIOVEDÌ

SALA TONIFICAZIONE 7.00 – 22.00

- 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 – 22.00

- 8.15 BACK SCHOOL LAURA sala A
- 11.30 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 – 22.00

- 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 – 22.00

- 10.00 GYM NUOTO FRANCESCA vasca grande
- 10.30 ACQUAGYM FRANCESCA piscina esterna
- 13.00 HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande
- 18.30 ACQUAGYM FRANCESCA vasca grande
- 19.30 HYDROBIKE FRANCESCA vasca grande

SABATO

SALA TONIFICAZIONE 8.00 – 19.30

- 10.30 Tonificazione LAURA sala A
- 11.00 INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning

NUOTO LIBERO 8.00 – 19.30

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