ALL ROUND

ALLENA LE TUE PASSIONI

ORARIO 30 Ago. 26 Sett. 2010

PROGRAMMA POWER — PROGRAMMA SOFT

LUNEDÌ

SALA TONIFICAZIONE

- 9.00 (dal 13 sett) SALUTE DINAMICA FABRIZIO — sala A
- 9.30 Indoor Cycling STEFANO — sala Spinning
- 10.00 (dal 13 sett) SALUTE DINAMICA FABRIZIO — sala A
- 13.30 STEP MET CORRADO — sala A
- 13.30 Indoor Cycling ROBY/PAT — sala Spinning
- 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

- 10.00 GYM NUOTO FRANCESCA — vasca grande
- 10.30 ACQUAGYM FRANCESCA — piscina esterna
- 13.00 HYDROBIKE ANDREA — vasca grande
- 18.30 (dal 6 settembre) PILATES FLAVIA — sala B
- 18.30 ACQUAGYM DANIELA — vasca grande
- 19.30 HYDROBIKE DANIELA — vasca grande

MARTEDÌ

SALA TONIFICAZIONE

- 9.00 GAG LAURA — sala A
- 13.00 ACQUAGYM ELISABETTA — 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

- 8.15 BACK SCHOOL LAURA — sala A
- 11.30 (dal 6 settembre) PILATES FLAVIA — sala B
- 13.00 (dal 6 settembre) PILATES FLAVIA — sala B
- 19.30 ACQUAGYM FRANCESCA — vasca grande
- 20.30 HYDROBIKE FRANCESCA — vasca grande

MERCOLEDÌ

SALA TONIFICAZIONE

- 9.00 (dal 13 sett) SALUTE DINAMICA FABRIZIO — sala A
- 9.30 Indoor Cycling STEFANO — sala Spinning
- 10.00 (dal 13 sett) SALUTE DINAMICA FABRIZIO — sala A
- 13.30 STEP MET CORRADO — sala A
- 13.30 Indoor Cycling ROBY/PAT — sala Spinning
- 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

- 10.00 GYM NUOTO FRANCESCA — vasca grande
- 10.30 ACQUAGYM FRANCESCA — piscina esterna
- 13.00 HYDROBIKE ANDREA — vasca grande
- 18.30 (dal 6 settembre) PILATES FLAVIA — sala B
- 18.30 ACQUAGYM DANIELA — vasca grande
- 19.30 HYDROBIKE DANIELA — vasca grande

GIOVEDÌ

SALA TONIFICAZIONE

- 9.00 GAG LAURA — sala A
- 13.00 ACQUAGYM ELISABETTA — 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

- 8.15 BACK SCHOOL LAURA — sala A
- 11.30 (dal 6 settembre) PILATES FLAVIA — sala B
- 13.00 (dal 6 settembre) PILATES FLAVIA — sala B
- 19.30 ACQUAGYM FRANCESCA — vasca grande
- 20.30 HYDROBIKE FRANCESCA — vasca grande

VENERDÌ

SALA TONIFICAZIONE

- 9.00 (dal 13 sett) SALUTE DINAMICA FABRIZIO — sala A
- 9.30 Indoor Cycling STEFANO — sala Spinning
- 10.00 (dal 13 sett) SALUTE DINAMICA FABRIZIO — sala A
- 13.30 STEP MET CORRADO — sala A
- 13.30 Indoor Cycling ROBY/PAT — sala Spinning
- 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

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

SABATO

SALA TONIFICAZIONE

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

NUOTO LIBERO

DOMENICA

SALA TONIFICAZIONE

- 11.00 POWER TRAINER LAURA — sala A

NUOTO LIBERO

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

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