ALL ROUND

ALLENA LE TUE PASSIONI

ORARIO 5 SETTEMBRE 2011 - 30 GIUGNO 2012

PROGRAMMA POWER — PROGRAMMA SOFT

LUNEDÌ

SALA TONIFICAZIONE 7.00 – 22.30

- 9.00 VIPR VALENTINA sala B
- 9.30 INDOOR CYCLING PATRIZIA sala Spinning
- 10.00 ATHLETIC CONDITIONING VALENTINA sala B
- 13.30 STEP MET CORRADO sala A
- 13.30 INDOOR CYCLING ROBY/PAT sala Spinning
- 14.30 BOXE TRAINING CORRADO sala A
- 17.00 ZERO CONDITIONING FABRIZIO sala A
- 18.00 GAG BIAGIO sala A
- 19.00 INTERVAL CIRCUIT BIAGIO sala A
- 19.00 INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
- 20.00 INDOOR CYCLING RINO sala Spinning
- 20.00 FIT BOXE PATRIZIO sala A

NUOTO LIBERO 7.00 – 15.00 / 19.00 – 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 vasca grande
- 13.00 HIDROBIKE ANDREA vasca piccola
- 18.00 ACQUAGAG DANIELA vasca piccola
- 18.30 PILATES Liv. Base ELENA sala B
- 18.30 ACQUA AEROBICA DANIELA vasca piccola
- 19.30 PILATES Liv. Intermedio ELENA sala B
- 19.30 HIDROBIKE DANIELA vasca piccola

MARTEDÌ

SALA TONIFICAZIONE 7.00 – 22.30

- 9.00 AEROBIC GYM MUSIC LAURA sala A
- 10.00 STEP TONE LAURA sala A
- 13.00 ZERO ATHLETIC GIADA sala A
- 13.30 INDOOR CYCLING ROBY/PAT sala Spinning
- 14.00 THAI BOXE FIT GIADA sala A
- 17.30 ZERO CONDITIONING VALENTINA sala A
- 18.30 THAI BOXE FIT VALENTINA sala A
- 19.30 CIRCUIT TRAINING VALENTINA sala A
- 19.30 INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
- 20.30 PREPUGILISTICA MAURIZIO sala B

NUOTO LIBERO 7.00 – 15.00 / 19.00 – 22.30

- 8.15 BACK SCHOOL LAURA sala A
- 9.30 YOGA THERAPY FABIANA sala B
- 9.45 ACQUAGYM ELISABETTA vasca grande
- 10.30 YOGA FABIANA sala B
- 11.30 PILATES Liv. Intermedio FLAVIA sala B
- 12.30 PILATES Liv. Base FLAVIA sala B
- 13.00 ACQUAGYM FRANCESCA vasca grande
- 13.30 PILATES Liv. Avanzato FLAVIA sala B
- 18.40 HIDROBIKE FRANCESCA vasca piccola
- 19.30 ACQUAGAG FRANCESCA vasca piccola
- 20.30 HIDROSPINNING CRISTIAN vasca piccola

MERCOLEDÌ

SALA TONIFICAZIONE 7.00 – 22.30

- 9.00 ATHLETIC CONDITIONING VALENTINA sala B
- 9.30 INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
- 10.00 VIPR VALENTINA sala B
- 13.30 PUMP CORRADO sala A
- 14.30 STEP MET CORRADO sala A
- 13.30 INDOOR CYCLING ROBY/PAT sala Spinning
- 17.00 ZERO FUNZIONALE FABRIZIO sala A
- 18.00 TOTAL BODY BIAGIO sala A
- 19.00 G.A.G. BIAGIO sala A
- 19.00 INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
- 20.00 INDOOR CYCLING SELENE sala Spinning
- 20.00 FIT BOXE PATRIZIO sala A

NUOTO LIBERO 7.00 – 15.00 / 19.00 – 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 vasca grande
- 13.00 HIDROBIKE ANDREA vasca piccola
- 18.30 PILATES Liv. Base ELENA sala B
- 18.30 ACQUA AEROBICA DANIELA vasca piccola
- 19.30 PILATES Liv. Intermedio ELENA sala B
- 19.30 HIDROBIKE DANIELA vasca piccola

GIOVEDÌ

SALA TONIFICAZIONE 7.00 – 22.30

- 9.00 STEP TONE LAURA sala A
- 10.00 GYM MUSIC LAURA sala A
- 13.00 ZERO CONDITIONING GIADA sala A
- 13.30 INDOOR CYCLING ROBY/PAT sala Spinning
- 14.00 RED TRAINING GIADA sala A
- 17.30 ZERO ATHLETIC VALENTINA sala A
- 18.30 THAI BOXE FIT VALENTINA sala A
- 19.30 RED TRAINING VALENTINA sala A
- 19.30 INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
- 20.30 PREPUGILISTICA MAURIZIO sala B

NUOTO LIBERO 7.00 – 15.00 / 19.00 – 22.30

- 8.15 BACK SCHOOL LAURA sala A
- 9.30 YOGA THERAPY FABIANA sala B
- 9.45 ACQUAGYM ELISABETTA vasca grande
- 10.30 YOGA FABIANA sala B
- 11.30 PILATES Liv. Intermedio FLAVIA sala B
- 12.30 PILATES Liv. Base FLAVIA sala B
- 13.00 ACQUAGYM FRANCESCA vasca grande
- 13.30 PILATES Liv. Avanzato FLAVIA sala B
- 18.40 HIDROBIKE FRANCESCA vasca piccola
- 19.30 ACQUAGAG FRANCESCA vasca piccola
- 20.30 HIDROSPINNING CRISTIAN vasca piccola

VENERDÌ

SALA TONIFICAZIONE 7.00 – 22.30

- 9.00 ATHLETIC CONDITIONING VALENTINA sala B
- 9.30 INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
- 10.00 RED TRAINING VALENTINA sala B
- 13.30 STEP COREOGRAFICO CORRADO sala A
- 13.30 INDOOR CYCLING ROBY/PAT sala Spinning
- 14.30 INTERVAL CIRCUIT CORRADO sala A
- 17.00 RED TRAINING FABRIZIO 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 – 15.00 / 19.00 – 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 vasca grande
- 13.00 HIDROBIKE ANDREA vasca piccola
- 18.30 ACQUA AEROBICA DANIELA vasca piccola
- 19.30 HIDROBIKE DANIELA vasca piccola

SABATO

SALA TONIFICAZIONE 8.00 – 19.30

- 10.30 GAG LAURA sala A
- 11.00 INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning
- 11.30 STEP TONE LAURA sala A
- 15.00 DIFESA PERSONALE DONNE VALENTINA FABRIZIO sala A da ottobre

NUOTO LIBERO 8.00 – 19.30

- 11.00 ACQUAGYM ELISABETTA vasca piccola

DOMENICA

SALA TONIFICAZIONE 9.00 – 19.30

- 10.30 RISVEGLIO MUSCOLARE LAURA sala A
- 11.00 POWER TRAINER LAURA sala A
- 11.00 INDOOR CYCLING STEFANO sala Spinning

NUOTO LIBERO 9.00 – 19.30

- 11.00 ACQUAGYM a rotazione vasca grande (da nov. a mag.)

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

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