

ATTIVITA' FITNESS E ACQUA-FITNESS

LUNEDI'			MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'			SABATO	
	8:30 Thai Chi <i>Daniele</i>						8:30 Thai Chi <i>Daniele</i>						
9:30 Striding <i>Katia</i>	9:30 Post. Meziere <i>Andrea</i>	9:45 A.Gym <i>Fede</i>	9:30 A. Circuit <i>Katia</i>	9:45 Striding <i>Fede</i>	9:30 Striding <i>Katia</i>	9:45 A. Gym <i>Fede</i>	9:15 Striding <i>Fede</i>	9:30 A. Circuit <i>Katia</i>	9:30 Striding <i>Katia</i>	9:30 Stretching <i>Andrea</i>		9:30 Feldenkrais <i>Rosanna</i>	
10:30 Total Body <i>Katia</i>		10:45 A.Soft <i>Fede</i>		10:30 H. Bike <i>Katia</i>	10:30 Total Body <i>Katia</i>	10:45 A. Soft <i>Fede</i>		10:30 H.Bike <i>Katia</i>	10:30 Functional Training <i>Katia</i>	10:15 A. Circuit <i>Patrizia</i>		10:30 Tabata <i>Francesco</i>	10:20 A. Gym <i>Gemma</i>
	11:30 Striding <i>Katia</i>				11:30 Striding <i>Katia</i>								11:20 H. Bike <i>Gemma</i>
13:15 Gluteus Power <i>Andrea</i>	13:30 Spinning <i>Ignazio</i>	13:30 A.Gym <i>Katia</i>			13:15 Cardio Step <i>Katia</i>	13:30 Spinning <i>Ignazio</i>		13:20 H. Bike <i>Patrizia</i>	13:15 Total Body <i>Katia</i>	13:30 Spinning <i>Ignazio</i>	13:15 A.Gym <i>Patrizia</i>	13:00 Kick/K1 <i>Claudio</i>	
	17:00 Karate				17:00 Karate					17:00 Karate			
18:30 Yoga <i>Francesca</i>	18:40 GAG <i>Ilario</i>	18:45 A.Gym <i>Carola</i>	18:00 Movim. Funz. <i>Rosanna</i>	18:30 Gluteus Power <i>Andrea</i>	18:30 Yoga <i>Francesca</i>	18:40 Tone-Up <i>Ilario</i>	18:00 Movim. Funz. <i>Rosanna</i>	18:15 Power Arm <i>Ilario</i>		18:45 Cardio Step <i>Ilario</i>		18:00 Nautilus Away (azione itinerante) <i>Giorgia</i>	
	19:40 Total Body <i>Ilario</i>	19:30 H.Bike <i>Carola</i>	19:10 Striding <i>Giorgia</i>	18:45 A. Circuit <i>Ilario</i>	19:30 Spinning <i>Roberta</i>	19:40 Full Training <i>Ilario</i>	19:10 Striding <i>Giorgia</i>	19:15 A. Circuit <i>Ilario</i>		19:30 Spinning <i>Roberta</i>	19:00 H. Bike <i>Katia</i>		
			19:30 Kick/K1 <i>Claudio</i>	20:30 Kick/K1 <i>Claudio</i>			19:30 Kick/K1 <i>Claudio</i>	20:30 Kick/K1 <i>Claudio</i>					
	lezioni di terra con macchinari o grandi attrezzi					lezioni all'aperto		#ripartitinsicurezza					
	lezioni di terra a corpo libero o con piccoli attrezzi					lezioni in acqua		#ripartitinsicurezza					

i
/
m
o
v
i
m
e
n
t
o
è
v
i
t
a

AUTILUS SPORTING CENTER		ORARI SALA PESI E NUOTO LIBERO (posti disponibili)									sala pesi	nuoto libero	
LUNEDI		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA	
6.30-7-30 (15)	6.30-7.15 (28)	6.30-7-30 (15)	6.30-7.15 (28)	6.30-7-30 (15)	6.30-7.15 (28)	6.30-7-30 (15)	6.30-7.15 (28)	6.30-7-30 (15)	6.30-7.15 (28)	7.30-8-30 (15)	7.30-8.15 (28)	8.30-9.30 (15)	8.30-9.15 (28)
7.45-8.45 (15)	7.15-8.00 (16)	7.45-8.45 (15)	7.15-8.00 (16)	7.45-8.45 (15)	7.15-8.00 (16)	7.45-8.45 (15)	7.15-8.00 (16)	7.45-8.45 (15)	7.15-8.00 (16)	8.45-9.45 (15)	8.15-9.00 (16)	9.45-10.45 (15)	9.15-10.00 (28)
9.00-10.00 (15)	8.00-8.45 (16)	9.00-10.00 (15)	8.00-8.45 (16)	9.00-10.00 (15)	8.00-8.45 (16)	9.00-10.00 (15)	8.00-8.45 (16)	9.00-10.00 (15)	8.00-8.45 (16)	10.00-11.00 (15)	9.00-9.45 (16)	11.00-12.00 (15)	9.00-9.45 (28)
10.15-11.15 (15)	8.45-9.30 (15)	10.15-11.15 (15)	8.45-9.30 (15)	10.15-11.15 (15)	8.45-9.30 (15)	10.15-11.15 (15)	8.45-9.30 (15)	10.15-11.15 (15)	8.45-9.30 (15)	11.15-12.15 (15)	9.45-10.30 (28)	12.15-13.00 (15)	10.00-10.45 (28)
11.30-12.30 (15)	9.30-10.15 (8)	11.30-12.30 (15)	9.30-10.15 (8)	11.30-12.30 (15)	9.30-10.15 (8)	11.30-12.30 (15)	9.30-10.15 (8)	11.30-12.30 (15)	9.30-10.15 (8)	12.30-13.30 (15)	12.00-12.45 (16)		10.45-11.30 (28)
12.45-13.45 (15)	10.15-11.00 (8)	12.45-13.45 (15)	10.15-11.00 (8)	12.45-13.45 (15)	10.15-11.00 (8)	12.45-13.45 (15)	10.15-11.00 (8)	12.45-13.45 (15)	10.15-11.00 (8)	13.45-14.45 (15)	12.45-13.30 (20)		11.30-12.15 (28)
14.00-15.00 (15)	11.00-11.45 (20)	14.00-15.00 (15)	11.00-11.45 (20)	14.00-15.00 (15)	11.00-11.45 (20)	14.00-15.00 (15)	11.00-11.45 (20)	14.00-15.00 (15)	11.00-11.45 (20)	15.00-16.00 (15)	13.30-14.15 (20)		12.15-13.00 (28)
15.15-16.15 (15)	11.45-12.30 (16)	15.15-16.15 (15)	11.45-12.30 (16)	15.15-16.15 (15)	11.45-12.30 (16)	15.15-16.15 (15)	11.45-12.30 (16)	15.15-16.15 (15)	11.45-12.30 (16)	16.15-17.15 (15)	14.15-15.00 (28)		
16.30-17.30 (15)	12.30-13.15 (16)	16.30-17.30 (15)	12.30-13.15 (16)	16.30-17.30 (15)	12.30-13.15 (16)	16.30-17.30 (15)	12.30-13.15 (16)	16.30-17.30 (15)	12.30-13.15 (16)	17.30-18.30 (15)	18.15-19.00 (20)		
17.45-18.45 (15)	13.15-14.00 (8)	17.45-18.45 (15)	13.15-14.00 (12)	17.45-18.45 (15)	13.15-14.00 (12)	17.45-18.45 (15)	13.15-14.00 (8)	17.45-18.45 (15)	13.15-14.00 (12)	18.45-19.45 (15)	19.00-19.45 (28)		
19.00-20.00 (15)	14.00-14.45 (8)	19.00-20.00 (15)	14.00-14.45 (8)	19.00-20.00 (15)	14.00-14.45 (8)	19.00-20.00 (15)	14.00-14.45 (8)	19.00-20.00 (15)	14.00-14.45 (8)				
20.15-21.15 (15)	19.00-19.45 (4)	20.15-21.15 (15)	19.00-19.45 (4)	20.15-21.15 (15)	18.30-19.15 (8)	20.15-21.15 (15)	19.00-19.45 (4)	20.15-21.15 (15)	19.00-19.45 (4)				
21.30-22.30 (15)	19.45-20.30 (4)	21.30-22.30 (15)	19.45-20.30 (4)	21.30-22.30 (15)	19.15-20.00 (8)	21.30-22.30 (15)	19.45-20.30 (4)	21.30-22.30 (15)	19.45-20.30 (4)				
	20.30-21.15 (4)		20.30-21.15 (4)		20.00-20.45 (8)		20.30-21.15 (4)		20.30-21.15 (4)				
ORARIO SALA PESI									ORARIO NUOTO LIBERO				
dal lunedì al venerdì 6:30-21; sabato 07:30-19:45; Domenica 9:00-13:00									Dal lun al ven 6:30-14:45/19:00-21:15 sabato 7:30-14:45/18:15-19:45 Domenica 9:00-18:00				

 like us on facebook	tel. 06.72.31.464	PRENOTA IL TUO POSTO
	320.41.86.650	

DIRETTE INSTAGRAM LIVE					
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10:30 Total Body <i>Katia</i>		10:30. Total Body <i>Katia</i>		10:30 Functional Training <i>Katia</i>	10:30 Tabata <i>Francesco</i>
18:40 GAG <i>Ilario</i>	18:30 Gluteus Power <i>Andrea</i>	18:40. Tone-Up <i>Ilario</i>	18:15 Power Leg <i>Ilario</i>	18:45 Cardio Step <i>Ilario</i>	18:00 Nautilus Away <i>Giorgia</i>

