



FITNESS IN AREA planning attivo dal 24 al 31 Luglio 2017

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'	
		7:00	GROUP CYCLING* Marcello	7:00	AREA PERFORMANCE** Renato
8:00	POSTURALE Luca fino al 30/07	9:30	CORPO LIBERO Luca	7:00	CORPO LIBERO Luca
8:20	TOTAL BODY Raffa	9:30	ADDOME 30" Ademaro	8:00	POSTURALE Luca
9:00	H.E.A.T PROGRAM* Ilaria	10:00	GLUTEI 30" Ademaro	8:20	TOTAL BODY Raffa
		10:30	POSTURALE Luca	9:00	H.E.A.T PROGRAM* Ilaria
11:00	POSTURALE Luca fino al 30/07	17:00	CORPO LIBERO Luca	9:00	AREA PERFORMANCE** Giulio
13:00	MATWORK PILATES Valentina	18:00	POSTURALE Luca	11:00	POSTURALE Luca
13:30	H.E.A.T PROGRAM* Tony	18:00	MATWORK PILATES Valentina	13:30	H.E.A.T PROGRAM* Isa
13:30	TOTAL BODY Elena	18:00	H.E.A.T PROGRAM* Giordana	13:30	TOTAL BODY Elena
		19:00	GROUP CYCLING* Marco	13:30	AREA PERFORMANCE** Simone
		19:00	AREA PERFORMANCE** Giulio	18:00	AREA PERFORMANCE** Simone
18:30	DINAMIC POWER Ademaro	20:00	AREA PERFORMANCE** Lorenzo	18:30	DINAMIC POWER Ademaro
18:30	H.E.A.T PROGRAM* Loriana	20:00	KUNG FU** Fabrizio	19:00	AREA PERFORMANCE** Simone
		20:00	H.E.A.T PROGRAM* Tony	20:00	PREPUGILISTICA Roberto
20:00	PREPUGILISTICA Roberto fino al 30/07			20:00	TRAINING AUTOGENO Livia
20:00	TRAINING AUTOGENO Livia fino al 30/07				



Dal 31 Luglio al 27 Agosto lunedì/venerdì 7:00-19:30 - sabato e domenica 9:00-17:30.

IL CENTRO RESTERA' CHIUSO DAL 12 AL 20 AGOSTO COMPRESI.

Siamo aperti tutti i giorni: lunedì/venerdì 7:00-22:30 - sabato 9:00-18:30 - domenica 9:00-18:30.

www.areasportingclub.eu | info@areasportingclub.com | Infoline 06-3500121



FITNESS IN AREA planning attivo dal 24 al 31 Luglio 2017

GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:00	GROUP CYCLING* Marcello	7:00	AREA PERFORMANCE** Renato	10:00	GROUP CYCLING* Marco
9:00	H.E.A.T PROGRAM* Isa	7:00	CORPO LIBERO Luca	15:00	H.E.A.T PROGRAM* Azzurra
9:30	CORPO LIBERO Luca	8:00	POSTURALE Luca		
9:30	ADDOME 30" Ademaro	8:20	TOTAL BODY Raffa		
10:00	GLUTEI 30" Ademaro	9:00	AREA PERFORMANCE** Giulio		
10:30	POSTURALE Luca	11:00	POSTURALE Luca	DOMENICA	
17:00	CORPO LIBERO Luca	13:30	TOTAL BODY Elena		
18:00	POSTURALE Luca	13:30	AREA PERFORMANCE** Simone		
18:00	H.E.A.T PROGRAM* Giordana	18:00	AREA PERFORMANCE** Simone		
19:00	AREA PERFORMANCE** Giulio	18:30	DINAMIC POWER Ademaro		
20:00	AREA PERFORMANCE** Lorenzo	18:30	H.E.A.T PROGRAM* Loriana		
20:00	KUNG FU** Fabrizio	19:00	AREA PERFORMANCE** Simone		
		19:30	PREPUGILISTICA Roberto		



Dal 31 Luglio al 27 Agosto lunedì/venerdì 7:00-19:30 - sabato e domenica 9:00-17:30.

IL CENTRO RESTERA' CHIUSO DAL 12 AL 20 AGOSTO COMPRESI.

Siamo aperti tutti i giorni: lunedì/venerdì 7:00-22:30 - sabato 9:00-18:30 - domenica 9:00-18:30.

www.areasportingclub.eu | info@areasportingclub.com | Infoline 06-3500121



ACQUAFIT IN AREA

Planning attivo dal 24 al 31 Luglio 2017

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'	
7:00	ACQUA FITNESS Cristina			7:00	HYDROBIKE* Cristina
9:30	FUNCTIONAL SPLASH Raffaella	11:00	CIRCUITO* Monica	9:30	FUNCTIONAL SPLASH Raffaella
10:30	DREN UP Raffaella	12:15	CORSO GESTANTI** Cristina	10:30	DREN UP Raffaella
11:35	ACQUAGYM Cristina			11:35	ACQUAGYM Cristina
20:00	ACQUA FITNESS Cristina fino al 30/07	19:30	ACQUA FITNESS Giulia	20:00	ACQUA FITNESS Gianluca
GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:00	FUNCTIONAL SPLASH Raffaella	9:30	FUNCTIONAL SPLASH Raffaella	13:00	ACQUA FITNESS Giulia
11:00	CIRCUITO* Monica			DOMENICA	
12:15	CORSO GESTANTI** Cristina	11:35	ACQUAGYM Cristina	11:00	ACQUA FITNESS Giulia
		20:00	ACQUA FITNESS Cristina		
		Dal 31 Luglio al 27 Agosto lunedì/venerdì 7:00-19:30 - sabato e domenica 9:00-17:30. IL CENTRO RESTERA' CHIUSO DAL 12 AL 20 AGOSTO COMPRESI.			
		Siamo aperti tutti i giorni: lunedì/venerdì 7:00-22:30 - sabato 9:00-18:30 - domenica 9:00-18:30.			
		www.areasportingclub.eu info@areasportingclub.com Infoline 06-3500121			



STUDIO PILATES REFORMER

ARMONIZZA CORPO E MENTE

Planning attivo dal 24 al 31 Luglio 2017

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'	
9:30	REFORMER Claudia	10:00	REFORMER Claudia		
14:00	REFORMER Valentina	13:30	REFORMER Valentina		
		19:00	REFORMER Valentina		
GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
		9:30	REFORMER Claudia		
10:00	REFORMER Claudia				
				DOMENICA	



Dal 31 Luglio al 27 Agosto lunedì/venerdì 7:00-19:30 - sabato e domenica 9:00-17:30.

IL CENTRO RESTERA' CHIUSO DAL 12 AL 20 AGOSTO COMPRESI.

Siamo aperti tutti i giorni: lunedì/venerdì 7:00-22:30 - sabato 9:00-18:30 - domenica 9:00-18:30.

www.areasportingclub.eu | info@areasportingclub.com | Infoline 06-3500121