ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
07-09	*07.30 - 45' | Sala 1* **FUNCTIONAL** - Jessica	7.30-50' **CYCLING-** Antonio	*07.00 - 45' | Sala 1* **BRUCIAGRASSI** - Jessica	*07.30 - 08.15- 45' |Sala 1* **PILATES** - *Angelo*	7.30-50' **CYCLING-** Antonio		
09-10	*8.30- 60'|Sala 1* **BRUCIAGRASSI -** Jessica	*8.30 - 45'|Sala 2* **ZUMBA** - Jessica	*9,00- 60'|Sala 1* **TOTAL BODY**- *OTIS*	9.00- 30 | Sala 1 **STRETCHING -** Jessica	*9,00- 60'|Sala 1* **BRUCIAGRASSI-**Jessica		
		09.30- 45'| Sala 1 **PILATES** - Ilaria		*9.30-10.15 | Piscina* **AQUASOFT** - Lorenzo			
		9.30-10.15|Piscina **AQUASOFT**-Roberto	*09.45- 45'| Sala 1 P* **SPINE CORRECTOR** - Yocasta	*9,30- 45'|Sala 1* **BRUCIAGRASSI-**Jessica			
10-11	*10.00 - 60' | Sala 2* **YOGA**- Mara		*10-10.45|Piscina* **AQUASOFT**-Lara	*10.00 60' | Sala 2* **YOGA** - Mara	*10.00 45' || Sala 1* ***PILATES** - Angelo*		
	10.15 - 45'| Piscina **AQUASOFT**-Lorenzo	*10.15 - 45' | Sala 1* **GAG** - Ilaria		10.15 - 50' P **CYCLING-** Antonio	*10-10.45 / Piscina* **AQUASOFT** - Simona	*9.30-12 | Piscina* **NUOTO JUNIOR**	*10.00 - 45'* ***CORSO-***istruttore a rotazione
						10.15- 45' | Sala 1 **PILATES** - Silvia	*11-11.45* ***CORSO-***istruttore a rotazione
11-13						11.00 - 45 ' **TOTAL BODY** I Otis	
13-14	*13.00 - 45' | Sala 1* **TOTAL BODY** - Jessica	*13.00- 45' |Sala 1* **PILATES** - Ilaria	*13-13.45|Sala 1* **CROSSTRAINING-**Jessica	13.00- 45' | Sala 1 **BRUCIAGRASSI -** Jessica	*13-13.45 | Sala 1* **FUNCTIONAL** - Jessica	11.00 - 50' P **CYCLING -** istr. a rotazione	11.00 - 50' P **CYCLING-** istr. a rotazione
	13.00 - 45'| Piscina **AQUAFIT** - Lara	*13-13.45|Sala 2* **PUSH**-Jessica	*13.00 -45' | Sala 2* ***HATHA* YOGA** - Francesca	*13.00 - 45' | Sala 1 P* **SPINE CORRECTOR** - Ilaria	*13.00 - 45'|Sala 2* ***BARRE'*** - Yocasta		
		13.00 - 50' | Cycling P **CYCLING -** Antonio	*13-13.45* | Piscina **AQUAFIT** - Roberto		*13-13.45 | Piscina* **AQUA SOFT** - Lara		
14-15							
15-16	*15,00 - 45'|Sala 1* **TOTAL BODY**-Jessica	*15.00- 45' |Piscina* ***CORSO LOMBALGICI a pag***	15.00- 45' |Sala 1 **TOTAL BODY -** Otis	*15.00- 45' |Piscina* ***CORSO LOMBALGICI a pag***	*15.00- 45'|Sala 1* **TOTAL BODY**-Adele		
	15.45 - 45' | Sala 2 P **SPINE CORRECTOR** - Yocasta	15.00 45' |sala 1 **TABATA** - Adele	*15.45- 45' | Sala1* **PILATES** - Angelo		*16.00- 45'| Sala 1* **PILATES** - Yocasta		
16-17	*16.30-18.30 | Piscina* **NUOTO JUNIOR**	*16.30-18.30 | Piscina* **NUOTO JUNIOR**	*16.30-18.30 | Piscina* **NUOTO JUNIOR**	*16.30-18.30 | Piscina* **NUOTO JUNIOR**	*16.30-18.30 | Piscina* **NUOTO JUNIOR**		
17-18	*17.00 - 30' | Sala 1* **GAG -** Jessica	*17.00 45' |Sala 2 P* **SPINE CORRECTOR** - Ilaria	*17.00 45'| Sala 1* **BRUCIAGRASSI** - Giovanni				
	17.30-18.15 | Sala 1 **BRUCIAGRASSI** - Jessica	*17.45 18.30 | Sala 1* **BRUCIAGRASSI** - Ilaria	*17.45 - 18.30 45' | Sala 1* **POSTURALE** - Giovanni	*17.30- 45'|Sala 1* **BRUCIAGRASSI** - Francesca	*17.30-18.15 | Sala 1* **GAG INTENSITY** - Giovanni		
18-19	*18.20- 45' | Sala 1* **PILATES** - Angelo		*17.45 18.30 | Sala 2* **EASY BURN** - Jessica				
	18.30-19.15|Sala 2 **STEPDANCE BASE**-Jessica	*18.30- 45' | Sala 1* **PILATES** - Ilaria	*18.30-19.15|Sala 2* **STEPDANCE** -Jessica	*18.15 - 45'|Sala 2* **ZUMBA**-Jessica			
	18.45-50' P **CYCLING-** Antonio	*18.30-19.15|Sala 2* **BRUCIAGRASSI** - Jessica	*18.30 - 19.15 45'|Sala 1* **TOTAL BODY** - Giovanni	*18.15- 45'|sala 1* **PILATES** - Ilaria	*18.15-19| Sala 1* **BRUCIAGRASSI** - Giovanni		
	18.45- 45' | Piscina **AQUAFIT** - Roberto			*18.45 - 19.30 45' | Piscina* **AQUAFIT** - Antonio	*18.30 - 45'|Sala 2* **TABATA**-Adele		
19-20		18.45 - 50' P **CYCLING -** Aldo	19.15 - 50' P **CYCLING-** Carlotta	*19-19.45 | Sala 1* **FIT-BOXE** - Jessica			
	19:15-20|Sala 1 **CROSS TRAINING-**Jessica	*19.15-19.45|Sala 2* **MOBILITY & STRETCH**-Ilaria	*19.15-20 | Sala 1* **BRUCIAGRASSI** - Jessica				
	19.30- 45'|Sala 2 **TOTAL BODY**-Adele	*19.15-20 | Sala 1* **FUNCTIONAL FIT** - Jessica	*19.45 -60' | Sala 2* ***VINYASA* YOGA** - Francesca	*19,45 - 45|Sala 1* **CROSS TRAINING-**Jessica	*19.00-19-45|Piscina* **AQUAFIT-**Giovanni		
		19.15-20|Piscina **AQUAFIT-**Max		19-30 -50' P **CYCLING-** Ottavia	*19.00 - 45' Sala 2* ***PILATES** - Silvia*		
20-21	*20.15 - 21.15 60' |Sala 2* ***YOGA***- Mara			*20 .00- 45' |Piscina (corso a pagamento)* **CORSO NUOTO ADULTI**	*20.00 60' |Sala 2* **YOGA**- Mara		
		20.15 90' | Sala 1 ***CORSO DI DIFESA PERSONALE*** *(corso a pagamento)*	*corso a pagamento* *20.10-21I BACHATA 1* *21.00 - 21.50 SALSA 2*	*19.45 90 ' | Sala 1* *CAPOEIRA* *(corso a pagamento)*			

***Corsi su prenotazione obbligatoria**, contattaci allo **0523 490648** oppure tramite l'**APP TECNOGYM TRAINING**
In caso di frequenza insufficiente, lo staff tecnico si riserva la facoltà di sospendere i corsi.
Le Club si riserva di variare, per motivi organizzativi, gli orari e le tipologie dei corsi.
**** Corso a pagamento ad accesso con prescrizione medica**

LeCLUB

Tone & Cardio | Acqua | Body & Mind | Functional | Dance