

Planning 2011-12 Sprint Laurana
LUNEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI'

	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.30	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
Nuoto								4/6 anni	4/6 anni	7/10				
Sala Fitness														
Acquagym		Carmen	Hydrobike*			Vincenzo					Maria	Isa	Hydrobike * Maria	
interval training												Maria		
Spinning												gioacchino	gioacchino	
Tone/Slim Bod				Toti								Toti		
fit boxe										leo scoma				
bosu											Lun / Mer *			
FRL						Christian								
Corso Pre-parto		Lun Paola		Ven Paola										
Pilates					Daniela				Guia					
Massaggio				venerdi	riccardo									
Gym-kick, kick-Boxing									claudia.4-6 anni	claudia.6-11 anni	claudia.12-16 anni			
Kick-Boxing													Domenico dai 16	
karate													sasha	
Ginn. Ritmica									Avviamento	Agoniste				

MARTEDI' - GIOVEDI'

	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.30	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
Nuoto								4/6 e 2/3	4/6 e 2/3 anni	7/10 anni				
Sala Fitness														
Acquagym	Maria 8.30			Guia 10.30		Hydrobike * Isa					Vinci	Hydrobike * Vinci	Maria	
fit boxe						leo scoma								
Kick-Boxing 40/15														
Spinning						Monica *					Karate 6-11			
Slim Body											Toti			
GAG									GAG			Maria		
FRL												Christian 19.30		
Massaggio			martedi	riccardo										
Yogilates													Daniela 20,30	
Pilates										Daniela		Marina		

SABATO

	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.30	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	Legenda colori		
Nuoto 0-3								Paola	Paola			AEROBICO		
SALA FITNESS												TONIFICAZIONE		
Acquagym		H2O	Hydrobike *									OLISTICHE		
Spinning						Monica *						ATTIVITA' Per ragazzi		
Pilates										Marina		MISTE		
Yoga				Daniela 11.30	1h30"							Kick-Boxing		
												* Su Prenotazione		

