

**dal 10/08 al 16/08**

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
7:30	<b>Fartlek</b>	<b>Endurance</b>	7:30	<b>Montagna</b>	<b>Strength</b>	7:30						7:30	
8:00	Fabio 7.15 - 8.05	Angela 7.15 - 8.05	8:00	Romina 7.15-8.05	Angela 7.15 - 8.05	8:00						8:00	
8:30			8:30			8:30						8:30	
9:00			9:00			9:00						9:00	
9:30			9:30			9:30						9:30	
10:00			10:00			10:00						10:00	
10:30			10:30			10:30						10:30	
11:00			11:00			11:00						11:00	
11:30			11:30			11:30						11:30	
12:00			12:00			12:00						12:00	
12:30			12:30			12:30						12:30	
13:00			13:00			13:00						13:00	
13:30		<b>Fartlek</b>	13:30			13:30						13:30	
14:00		Alessia 13.20 - 14.10	14:00			14:00						14:00	
14:30			14:30			14:30						14:30	
15:00			15:00			15:00						15:00	
15:30			15:30			15:30						15:30	
16:00			16:00			16:00						16:00	
16:30			16:30			16:30						16:30	
17:00			17:00			17:00						17:00	
17:30			17:30			17:30						17:30	
18:00			18:00			18:00						18:00	
18:30			18:30			18:30						18:30	
19:00	<b>Endurance</b>		19:00	<b>Strength</b>	<b>Fartlek</b>	19:00						19:00	
19:30	Fabio 18.45-19.35	<b>Interval</b>	19:30	Fabio 19.15-20.05	Romina 19.15-20.05	19:30						19:30	
20:00		Romina 19.15-20.05	20:00			20:00						20:00	
20:30			20:30			20:30						20:30	
21:00			21:00			21:00						21:00	
21:30			21:30			21:30						21:30	
22:00			22:00			22:00						22:00	
22:30			22:30			22:30						22:30	
23:00			23:00			23:00						23:00	

LA DIREZIONE SI  
 RISERVA LA FACOLTA'  
 DI MODIFICARE GLI  
 ORARI, LA  
 PROGRAMMAZIONE  
 DELLE LEZIONI E  
 QUELLA DEGLI  
 ISTRUTTORI

**COD. AX010 - Nella Sala INDOOR CYCLING è OBBLIGATORIO L'USO DELL'ASCIUGAMANO e di SCARPE DA GINNASTICA PULITE.  
 Lo Staff si raccomanda di rispettare l'orario d'inizio e fine delle lezioni. Non è consentito l'ingresso nelle Sale 10 minuti dopo l'inizio della lezione.  
 Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola.**