



SALA FITNESS E CORSI 2010/11 dal 6 settembre



Acqua1Village - Via Guercino, 1 - 20022 Castano Primo (MI) - Tel. 0331.88.37.69 - Fax. 0331.88.61.77 - www.acqua1village.it - info@acqua1village.it

Il centro è aperto dalle 8,15 alle 22,00 dal lunedì al venerdì - sabato dalle 8,30 alle 19,30 - domenica dalle 8,30 alle 19,00 - Orari e corsi possono subire variazioni

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2
9,00-9,50 YOGA ADALBERTO		9-9,50 GINN POSTURALE STEFANIA		9.30-10.20 PANCAFIT* ALESSANDRO				9-9,50 TONO BASE STEFANIA			
10.00-10.50 TONIFICAZIONE CHIARA		10.00-10.50 TAI CHI STEFANIA		10,30-11,20 NEW! AEROLATINO OSMALDI		10.00-10.50 PANCAFIT* LAURA Z		10.00-10.50 GINN. POSTURALE STEFANIA			11.00-11.50 INDOOR CYCLING* DOMENICO
11.00-11.50 PILATES CHIARA								11.00-11.50 PILATES CHIARA			
12.50-13.40 BODYWORKOUT CHIARA				12.50-13.40 STEP CHIARA				12.50-13.40 BODYWORKOUT CHIARA			
								14.30-15.20 PILATES CHIARA			
14.30-15.20 PILATES CHIARA		15.00-15.50 TONIFICAZIONE STEFANO		15.30-16.20 PANCAFIT* ALESSANDRO		15,00-15,50 NEW! FITNESS CIRCUIT STEFANO		15.30-16.20 PANCAFIT* NADIA			
	19-19,50 PILATES** CHIARA							17-17,50 LATIN JUNIOR RIKY			
18.00-18.30 GAMBE E GLUTEI CRISTIAN	20-20,50 PILATES** CHIARA							18-18,30 GAMBE E GLUTEI CRISTIAN			
18.30-19.00 ADDOMINALI CRISTIAN	18,15-18,45 STRETCHING NADIA	18,00-18,50 GAG ERMANN0		18,30-19,20 GAG LAURA B.		18,00-18,50 PUMP ERMANN0		18,30-19,00 ADDOMINALI CRISTIAN			
19.00-19.50 AEROBOXE CRISTIAN	18,45-19,35 PANCAFIT* NADIA	18,50-19,40 PUMP ERMANN0		19,20-19,50 NEW! ABS LAURA G.		18,50-19,40 YOGA FIT ERMANN0	19.00-19.50 INDOOR CYCLING* TIZIANO	19,00-19,50 NEW! AERO AFRO-LATINO CRISTIAN	19-19,30 STRETCHING NADIA		
19,50-20,40 NEW! FITNESS CIRCUIT STE	20,00-20,50 INDOOR CYCLING* ANDREA	19,40-20,30 FIT BOXE ERMANN0	19,30-20,20 INDOOR CYCLING* ENNIO	19,50-20,40 STEP LAURA G.	19-19,50 PILATES FABIO	19,40-20,30 FIT BOXE ERMANN0	20,00-20,50 INDOOR CYCLING* TIZIANO	19,50-20,40 AEROBOXE CRISTIAN	19,40-20,30 PANCAFIT* NADIA		11.00-11.50 INDOOR CYCLING* ANTONIO
21,00-22,00 LATINO AMERICANO RIKY-MONY	21,00-22,00 LATINO AMERICANO CUBA-CRIS	20,30-21,30 LATINO AMERICANO RIKY-CRIS	20,30-21,20 INDOOR CYCLING* ENNIO	21,00-22,00 LATINO AMERICANO RIKY-CRIS	20-20,50 PILATES FABIO	21,00-22,00 LATINO AMERICANO RIKY-CRIS		21,00-22,00 BOOGIE WOOGIE GIORGIO-MONY			
	22,00-23,00 LATINO AMERICANO RIKY-CRIS	21,30-22,30 LATINO AMERICANO RIKY-CRIS		22,00-23,00 LATINO AMERICANO RIKY-CRIS		22,00-23,00 LATINO AMERICANO CUBA-VALE					
* CORSO DA PRENOTARE IN RECEPTION				CORSO NON COMPRESO NEGLI ABBONAMENTI Orari e corsi possono subire variazioni				** IL CORSO SI TIENE IN SALA CHINESI			