



Orario Conti

Via dei Conti, 7 - tel. 055213514

Valido dal 9 maggio 2012

ATTENZIONE: La Direzione si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissione di avviso all'interno del centro. Per le lezioni di pancafit e' obbligatoria la prenotazione e il ritiro del pass presso la reception. I pass non ritirati entro 5 min dall'inizio della lezione saranno dati alle riserve. Nelle festività di calendario i corsi saranno sospesi. * ADDOME E STRETCHING IN SALA PESI

		LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
		Aurea	Sala Pesi	Aurea	Sala Pesi	Aurea	Sala Pesi	Aurea	Sala Pesi	Aurea	Sala Pesi	Aurea	Sala Pesi	Aurea	Sala Pesi
MATTINO	9.00 10.00 YOGA ASHTANGA Francesco					9.00 10.00 GAG Ilona		8.30 9.30 YOGA ASHTANGA Francesco		9.00 10.00 BODY SCULPT Ilona					
	10.00 11.00 GINN.POSTURALE Lara	10.00 10.15 ADDOME	10.00 11.00 GINNASTICA DOLCE Edy	10.30 11.00 CIRCUIT TRAINING	10.00 11.00 BODY SCULPT Ilona	10.00 10.15 ADDOME		9.30 10.30 GINNASTICA DOLCE Edy	10.30 11.00 CIRCUIT TRAINING	10.00 11.00 GINN.POSTURALE Ilona	10.00 10.15 ADDOME	10.15 11.00 GAG Rotazione		11.15 11.45 CIRCUIT TRAINING	
	11.00 12.00 BODY SCULPT Lara	12.00 12.15 STRETCHING	11.00 12.00 PILATES TOYS Edy	11.00 11.15 ADDOME	11.00 12.00 PANCAFIT Lucia	12.00 12.15 STRETCHING		10.30 11.15 GAG Edy	11.00 11.15 ADDOME	11.00 12.00 PANCAFIT Lucia	12.00 12.15 STRETCHING	11.00 12.00 BODY SCULPT Rotazione		11.45 12.00 ADDOME	
PAUSA PRANZO		12.30 13.00 CIRCUIT TRAINING	12.00 13.00 DANZA DEL VENTRE Luisa			12.30 13.00 CIRCUIT TRAINING		11.15 12.15 PILATES Edy		12.30 13.00 CIRCUIT TRAINING	12.00 13.00 PILATES TOYS Rotazione	12.00 12.30 CIRCUIT TRAINING		12.00 12.15 STRETCHING	
	13.00 13.30 ADDOME Lara	13.30 14.00 CIRCUIT TRAINING	13.00 13.40 GAG Alessia	13.15 13.30 ADDOME		13.00 13.15 ADDOME	13.30 14.00 CIRCUIT TRAINING	13.00 13.40 GAG Donato	13.15 13.30 ADDOME	13.00 13.15 ADDOME	13.30 14.00 CIRCUIT TRAINING	12.30 12.45 ADDOME	12.45 13.00 STRETCHING		
	13.30 14.30 TOTAL BODY Lara	14.00 14.15 ADDOME 14.30 14.45 STRETCHING	13.40 14.30 STEP Alessia	13.40 14.10 CIRCUIT TRAINING	13.30 14.30 PUMP Ilona	14.00 14.15 ADDOME 14.30 14.45 STRETCHING	14.00 14.15 ADDOME	13.40 14.30 PILATES Donato	13.40 14.10 CIRCUIT TRAINING	13.30 14.30 BODY SCULPT Marco B.	14.00 14.15 ADDOME 14.30 14.45 STRETCHING	15.30 16.00 CIRCUIT TRAINING			
POMERIGGIO			14.30 15.30 BODY SCULPT Alessia	14.15 14.30 STRETCHING	14.30 15.30 PANCAFIT Massimiliano		14.30 15.30 BODY SCULPT Marco B.	14.15 14.30 STRETCHING		15.00 16.00 ZUMBA Rotazione <i>Novità</i>	16.00 16.15 ADDOME	16.00 16.15 ADDOME	16.15 16.30 STRETCHING		
	15.30 16.30 BODY SCULPT Lara			15.30 15.45 ADDOME	15.30 16.30 GAG Ilona		15.30 15.45 ADDOME								
SERA	17.00 18.00 PANCAFIT Lucia	16.30 17.00 CIRCUIT TRAINING	16.45 17.45 HATHA YOGA Marilena	17.00 17.30 CIRCUIT TRAINING	17.30 18.30 YOGA ASHTANGA Francesco	16.30 17.00 CIRCUIT TRAINING		16.45 17.45 HATHA YOGA Marilena	17.00 17.30 CIRCUIT TRAINING	16.30 17.00 CIRCUIT TRAINING					
	18.00 19.00 PILATES TOYS Monica	18.30 18.45 ADDOME	18.00-19.00 BODY SCULPT Federico		18.30 19.15 GAG Irene	18.30 18.45 ADDOME		18.00 18.30 CIRCUIT 18.30-19.00 GAG Lara		18.00 19.00 PILATES 2 Monica	18.30 18.45 ADDOME				
	19.00 20.00 BODY SCULPT Ilona	19.30 20.00 CIRCUIT TRAINING	19.00 20.00 PUMP Federico	19.30 20.00 CIRCUIT TRAINING	19.15 20.00 STEP Irene	19.30 20.00 CIRCUIT TRAINING		19.00 20.00 TOTAL BODY Lara	19.30 20.00 CIRCUIT TRAINING	19.00 20.00 GAG Marco B.	19.30 20.00 CIRCUIT TRAINING				
	20.05 21.05 PUMP Ilona	20.00 20.15 STRETCHING	20.05 21.05 CARDIO-BOXE Federico	20.00 20.15 STRETCHING	20.05 21.05 BODY SCULPT Irene	20.00 20.15 STRETCHING		20.05 21.05 YOGA ASHTANGA Francesco	20.00 20.15 STRETCHING	20.05 21.05 BODY SCULPT Marco B.	20.00 20.15 STRETCHING				

scegli il tuo percorso:

KOREO percorso coreografico

LINEA percorso dimagrante

ARMONY percorso corpo & mente

BODY TONE percorso tonificante



Orario Lulli

Via G.B.Lulli 62/A - tel. 055333621

Valido dal 9 maggio 2012

ATTENZIONE: La Direzione si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissione di avviso all'interno del centro. Per le lezioni di pancafit e' obbligatoria la prenotazione ed il ritiro del pass presso la reception. I pass non ritirati entro 5 min dall'inizio della lezione saranno dati alle riserve. **Nelle festività di calendario i corsi saranno sospesi. ADDOME E STRETCHING IN SALA SOPPALCO**

	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO			DOMENICA
	Lulli			Lulli			Lulli			Lulli			Lulli			Lulli			
	Millennium	Movida	Altre sale	Millennium	Movida	Altre sale	Millennium	Movida	Altre sale	Millennium	Movida	Altre sale	Millennium	Movida	Altre sale	Millennium	Movida	Altre sale	Altre sale
MATTINO		9.00 9.50 PILATES 1TOYS Edy	8.00 8.30 CIRCUIT TRAINING sala pesi		8.30 9.30 GIN.POSTURALE Riccardo	7.30 8.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi		9.00 9.50 PILATES 1 Edy	8.00 8.30 CIRCUIT TRAINING sala pesi		8.30 9.30 GIN.POSTURALE Riccardo	7.30 8.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi		9.00 10.00 GIN.POSTURALE Riccardo	8.00 8.30 CIRCUIT TRAINING sala pesi				
		9.30 10.30 KLABCIRCUIT Matteo	10.00 10.50 PILATES 2TOYS Edy	9.00 9.15 ADDOME	9.30 10.30 BODY SCULPT Fabiana	9.30 10.30 GIN.POSTURALE Riccardo	10.30 10.45 ADDOME	9.30 10.30 KLABCIRCUIT Matteo	10.00 10.50 PILATES 2 Edy	9.00 9.15 ADDOME	9.30 10.30 BODYWORK Fabiana	9.30 10.30 GIN.POSTURALE Riccardo	10.30 10.45 ADDOME	9.30 10.30 KLABCIRCUIT Federico	10.00 11.00 PILATESTOYS Edy	9.00 9.15 ADDOME	10,15 11,15 PILATESTOYS Rotazione		10.15 10.45 CIRCUIT TRAINING Sala pesi
		11.00 12.00 BODY SCULPT Matteo		10.30 11.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi	10.30 11.30 PANCAFIT Fabiana	10.30 11.30 GIN.DOLCE Riccardo	10.45 11.45 SPINNING Paola	11.00 12.00 GAG Matteo	11.00 12.00 HATHAYOGA Simona	10.30 11.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi	10.30 11.30 PANCAFIT Fabiana	10.30 11.30 GIN.DOLCE Riccardo	10.45 11.45 SPINNING Paola	11.00 12.00 BODY SCULPT Federico	11.00 12.00 HATHAYOGA Simona	10.30 11.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi	11.15 12.15 BODY SCULPT Federico		11.00 12.00 SPINNING Rotazione
				12.00 12.15 STRETCHING						12.00 12.15 STRETCHING						12.00 12.15 STRETCHING	12,15 12.45 STRETCHING Federico		
PAUSA PRANZO	13.00 13.30 ADDOME Matteo					13.15 13.30 ADDOME	13.00 13.30 ADDOME Matteo					13.15 13.30 ADDOME					12.45 13.00 ADDOME		12.30 12.45 ADDOME
	13.30 14.30 BODY SCULPT Matteo	13.30 14.30 BOXE AMATOR. Omar		13.30 14.30 AEROBICA Andrea	13.30 14.30 PANCAFIT Fabiana	13.30 14.30 SPINNING Paola	13.30 14.30 PUMP Matteo	13.15 14.15 ASHTANGA Alessandro		13.30 14.30 BODYSCULPT Rodrigo	13.30 14.30 ZUMBA Marianna	13.30 14.30 SPINNING Paola	13.30 14.30 STEP Andrea	13.30 14.30 TOTALBODY Lara			13.00 14.00 SPINNING Federico		12.45 13.00 STRETCHING
			14.30 14.45 STRETCHING			14.00 14.15 STRETCHING			14.30 14.45 STRETCHING			14.00 14.15 STRETCHING		14.30 14.45 STRETCHING		15.00 15.30 CIRCUIT TRAINING sala pesi			
POMERIGGIO			15.30 16.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi						15.30 16.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi						15.30 16.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi				16.15 16.30 STRETCHING
	15.30 16.30 BODY SCULPT Ilona					15.00 15.15 ADDOME	16.00 17.00 BODYWORK Fabiana					15.00 15.15 ADDOME	16.00 17.00 GAG Chiara						
	16.30 17.30 GIN.POSTURALE Ilona			16.00 17.00 BODY SCULPT Marco D.		17.00 17.30 CIRCUIT TRAINING sala pesi		17.00 18.00 PANCAFIT Fabiana	17.30 18.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi	16.00 17.00 GAG Alessia		17.00 17.30 CIRCUIT TRAINING sala pesi							
SERA	17.30 18.30 BODY SCULPT Paulinho		18.00 18.15 ADDOME			17.30 17.45 ADDOME	17.30 18.30 GAG Marco B.					18.00 18.15 ADDOME		17.30 17.45 ADDOME	17.30 18.30 BODYWORK Chiara	17.30 18.30 PILATES Ilona	18.00 18.15 ADDOME		
	18.30 19.30 BODYWORK. Federico	18.30 19.30 AEROBICA Paulinho	18.30 19.30 SPINNING Alfredo	18,00 19,00 GAG Marco D.	18,00 19,00 ZUMBA Rotazione	18.30 19.30 SPINNING Claudio	18.30 19.30 BODYSCULPT Marco B.	18,00 19,00 DANZAVENTRE Luisa	18.30 19.30 SPINNING Alfredo	18,00 19,00 BODYSCULPT Matteo		18.30 19.30 ADDOME	18.30 19.30 SPINNING Matteo T	18.30 19.00 GAG Federico			18.30 18.45 STRETCHING	18.30 19.30 SPINNING Claudio	
	19.30 20.00 GAG Federico		19.30 20.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi	19.00 20.00 BODYSCULPT Lara	19.00 20.00 FITBOXE Marco D.	20.15 20.45 CIRCUIT TRAINING sala pesi	19.30 20.00 GAG Marco B.	19.00 20.00 PILATES Ilona	19.30 20.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi	19.00 20.00 BODYWORK Matteo	19.00 20.00 BOXE AMATOR. Omar	20.15 20.45 CIRCUIT TRAINING sala pesi	19.00 20.00 FITBOXE Federico	19.00 20.00 STEP Chiara	19.30 20.00 CIRCUIT TRAINING sala pesi				
	20.05 21.05 PUMP Andrea	20.05 21.05 ASHTANGA Alessandro	20.00 20.15 STRETCHING	20.05 21.05 HATHA YOGA Simona	20.15 21.15 HIP HOP Serena	20.05-21,05 SPINNING Claudio	20.0521.05 BODYSCULPT Marco B.	20.05 21.05 STEP Andrea	20.00 20.15 STRETCHING	20.05 21.05 HATHAYOGA Simona	20.15 21.30 HIP HOP Serena	20.05-21,05 SPINNING Matteo T	20.05 21.05 BODYSCULPT Federico			20.00 20.15 STRETCHING			

scegli il tuo percorso:

KOREO percorso coreografico

LINEA percorso dimagrante

ARMONY percorso corpo & mente

BODY TONE percorso tonificante



Orario Marignolle

Valido dal 17 maggio 2012
Via del Ferrone, 5 - tel. 0557184302

ATTENZIONE: La Direzione si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissione di avviso all'interno del centro. Per le lezioni di pancafit e' obbligatoria la prenotazione e il ritiro del pass presso la reception. I pass non ritirati entro 5 min dall'inizio della lezione saranno dati alle riserve. **Nelle festività di calendario i corsi saranno sospesi. I mini corsi si svolgono IN SALA 3**

	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO			DOMENICA		
	Sala 1	Sala 2	MINI CORSI	Sala 1	Sala 2	MINI CORSI	Sala 1	Sala 2	MINI CORSI	Sala 1	Sala 2	MINI CORSI	Sala 1	Sala 2	MINI CORSI	Sala 1	Sala 2	MINI CORSI	Sala 1	MINI CORSI	
MATTINA	7.30 8.30 BODY SCULPT Chiara	8.30 9.15 GIN.POSTUR. Chiara	10.00 10.15 ADDOME		9.00 10.00 ASHTANGA Alessandro		7.30 8.30 BODYWORK Fabiana		10.00 10.15 ADDOME	8:45 9.45 ZUMBA Maria <i>Novità</i>	9.00 10.00 Qi-Gong Simona		7.30 8.30 GAG Fabiana	9.00 10.00 ASHTANGA Francesco	10.00 10.15 ADDOME						
	9.30 10.30 PUMP Paulinho	9.15 10.00 GIN.POSTUR. Chiara	10.15 10.45 CIRCUIT TRAINING	9.15 9.45 ADDOME Federico		11.00 11.15 ADDOME	9.00 10.00 GIN. DOLCE Fabiana	9.30 10.00 ADDOME Paulinho	10.15 10.45 CIRCUIT TRAINING	9.45 10.45 GAG Matteo		11.00 11.15 ADDOME	9.00 10.00 GIN. DOLCE Fabiana		10.15 10.45 CIRCUIT TRAINING	10.00 11.00 GAG Chiara			10.30 11.30 MASTERCLASS Rotazione		
	10.30 11.00 AEROMIX Paulinho	10.00 11.00 BOSU SCULPT Tommy	10.45 11.00 STRETCHING	9.45 10.45 TOTAL BODY Federico	10.00 10.50 PILATES 1 Monica	11.15 11.45 CIRCUIT TRAINING	10.00 11.00 BODY SCULPT Paulinho	10.15 11.15 PANCAFIT Fabiana	10.45 11.00 STRETCHING	10.45 11.15 STRETCHING Matteo	10.00 10.50 PILATESTOYS1 Monica	11.15 11.45 CIRCUIT TRAINING	10.00 11.00 BODY SCULPT Serena	10.15 11.15 PANCAFIT Fabiana	10.45 11.00 STRETCHING	11.00 12.00 BODY SCULPT Chiara			11.00 11.15 ADDOME	11.30 12.30 MASTERCLASS Rotazione	11.15 11.45 CIRCUIT TRAINING
	11.15 12.15 HATHA YOGA Simona	11.00 12.00 PANCAFIT Tommy	13.00 13.15 ADDOME	10.45 11.15 STRETCHING Federico	11.00 11.50 PILATESTOYS 2 Monica	11.45 12.00 STRETCHING	11.00 12.00 AEROMIX Paulinho	11.15 12.15 PANCAFIT Fabiana		11.15 12.15 HATHA YOGA Simona	11.00 11.50 PILATES 2 Monica	11.45 12.00 STRETCHING	11.00 12,00 DANZAVENTRE Luisa	11.15 12.15 PANCAFIT Fabiana		12.00 13.00 AERO/STEP Chiara			11.15 11.45 CIRCUIT TRAINING		
PRANZO	13.30 14.30 AEROBICA Andrea M.	13.30 14.30 BODY SCULPT Federico	13.15 13.45 CIRCUIT TRAINING	13.30 14.30 FITBOXE Matteo	13.30 14.30 ASHTANGA Alessandro	14.00 14.15 ADDOME	13.00 13.30 ADDOME Marcus	13.30 14.30 ZUMBA Marianna <i>Novità</i>	13.15 13.45 CIRCUIT TRAINING	13.30 14.30 STEP Andrea	13.30 14.30 ASHTANGA Francesco	14.00 14.15 ADDOME	13.00 13.30 ADDOME Federico	13.30 14.30 PILATES Donato	13.15 13.45 CIRCUIT TRAINING		13.00 14.00 ASHTANGA Francesco	11.45 12.00 STRETCHING			
		15.00 15.50 PILATES 1 Edy	13.45 14.00 STRETCHING	15.00 16.00 GAG Lara		14,15 14.45 CIRCUIT TRAINING	13.30 14.30 BODY SCULPT Marcus		13.45 14.00 STRETCHING	15.00 16.00 BODYSULPT Lara		14,15 14.45 CIRCUIT TRAINING	13.30 14.30 PUMP Federico	13.30 14.30 BOOTCAMP Paolo F. <i>Novità</i>	13.45 14.00 STRETCHING	15.00 15.50 PILATES 1 Donato					
POMERIGGIO	16.00 17.00 PUMP Chiara	15.50 16.40 PILATES 2 Edy			16.00 17.00 GIN. DOLCE Lara	14.45 15.00 STRETCHING	16.00 17.00 GAG Marcus				16.00 17.00 GIN. DOLCE Lara	14.45 15.00 STRETCHING	16.00 17.00 BODY SCULPT Fabiana			16.30 17.30 ZUMBA Rotazione	16.00 16.50 PILATES 2 Donato	16.00 16.30 CIRCUIT TRAINING		16.00 16.30 CIRCUIT TRAINING	
	17.00 18.00 BODY SCULPT Chiara		18.00 18.15 ADDOME		17.00 18.00 PANCAFIT Edy		17.00 18.00 EASYAERO Marcus		18.00 18.15 ADDOME	17.00 18.00 GAG Federico	17.00 18.00 PANCAFIT Tommy		17.00 18.00 BODYWORK Fabiana		18.00 18.15 ADDOME				16.30 16.45 STRETCHING		
	18.00 19.00 FITBOXE Matteo	18.00 19.00 HATHA YOGA Maurizio	18.15 18.45 CIRCUIT TRAINING	18.00 19.00 BODY SCULPT Marcus	18.10 19.10 BOSU Edy	19.00 19.15 ADDOME	18.00 19.00 GAG Matteo	18.15 19.15 HATHA YOGA Maurizio	18.15 18.45 CIRCUIT TRAINING	18.00 19.00 CARDIO-BOXE Federico <i>Novità</i>	18.10 19.10 BOSU Tommy	19.00 19.15 ADDOME	18.00 19.00 STEP Paulinho		18.15 18.45 CIRCUIT TRAINING						
SERA	19.00 20.00 PUMP Matteo	19.00 20.15 BOXE AMATOR. Omar	18.45 19.00 STRETCHING	19.00 20.00 STEP Marcus	19.10 20.00 PILATES 2 Edy	19.15 19.45 CIRCUIT TRAINING	19.00 20.00 FITBOXE Matteo	19.30 20.30 PANCAFIT Fabiana	18.45 19.00 STRETCHING	19.00 20.00 BODY SCULPT Federico	19.10 20.00 PILATES 2 Donato	19.15 19.45 CIRCUIT TRAINING	19.00 20.00 BODY SCULPT Paulinho	19.00 20.00 HATHA YOGA Maurizio	18.45 19.00 STRETCHING						
	20.05 21.05 BODY SCULPT Matteo	20.15 21.15 Balli caraib. principianti Massimo		20.05 21.05 GAG+STRETC Marcus	20.10 21.00 PILATES 1 Edy	19.45 20.00 STRETCHING	20.05 21.05 PUMP Matteo	20.30 21.30 PANCAFIT Fabiana		20.05 21.05 AEROvogue Andrea	20.10 21.00 PILATES 1 Donato	19.45 20.00 STRETCHING	20.05 21.05 BOSU GAG Paulinho	20.05 21.00 ZUMBA Marianne <i>Novità</i>							
SPINNING	13.30 14.30 SPINNING Matteo T.	18.45 19.45 SPINNING Claudio	20.05 21.05 SPINNING Claudio		13.30 14.30 SPINNING Paolo F.	19.15 20.15 SPINNING Paolo F.	10.30 11.30 SPINNING Sonia	18.45 19.45 SPINNING Claudio	20.05 21.05 SPINNING Claudio		13.30 14.30 SPINNING Paolo F.	19.15 20.15 SPINNING Silvia	10.30 11.30 SPINNING Sonia		18.45 19.45 SPINNING Paolo F.	11.10 12.10 SPINNING Alfredo					

scegli il tuo percorso:

KOREO percorso coreografico

LINEA percorso dimagrante

ARMONY percorso corpo & mente

BODY TONE percorso tonificante



Orario Akua

Valido dal 16 aprile 2012

Via del Ferrone 5, tel 055/7184300-315

ATTENZIONE: La Direzione si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissione di avviso all'interno del centro. Nelle festività di calendario i corsi saranno sospesi.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINO		9:10 - 10:00 AKUASOFT Acqua alta Albert		9:10 - 10:00 AKUAGYM Acqua alta Albert			
	10.10 - 11.00 AKUACOMBAT Samantha	10.10 - 11.00 CIRCUITO AKUA Albert	10.10 - 11.00 CIRCUIT TREKKING Samantha	10.10 - 11.00 AKUAGYM Albert	10.10 - 11.00 AKUAGYM Samantha	11.00 - 11.50 AKUAGYM Acqua alta Rotazione	11.00 - 11.50 AKUATONE Rotazione
	11.10 - 12.00 AKUAGYM Acqua alta Samantha	11.10 - 12.00 AKUA PILATES Simona	11.10 - 12.00 AKUAGYM Samantha	11.10 - 12.00 CIRCUITO AKUA Albert	11.10 - 12.00 CIRCUIT BIKE Samantha	12.00 - 12.50 CIRCUITO AKUA Rotazione	12.00 - 12.50 CIRCUITO AKUA Rotazione
PRANZO							
	13.10 - 14.00 AKUASCULPT Albert	13.30 - 14.20 AKUAGYM Federico	13.10 - 14.00 CIRCUITO AKUA Albert	13.30 - 14.20 AKUATONE Samantha	13.10 - 14:00 AKUAGYM Albert		
	14.10 - 15.00 CIRCUIT TREKKING Albert	14.30 - 15.20 CARDIOCOMBAT Federico	14.10 - 15.00 AKUAGAG Albert	14.30 - 15.20 CIRCUIT TREKKING Samatha	14.10 - 15.00 CIRCUITO AKUA Albert		
POMERIGGI O			15.40 - 16.30 AKUASURPRISE Barbara	15.20 - 16.10 AKUAGYM Samantha			
					18.10 - 19.00 AKUAGYM Acqua alta Monica		
SERA	18.50 - 19.40 AKUAGAG Acqua alta Chiara	19.20 - 20.10 AKUA TONE Fabio	18.30 - 19.20 AKUAGYM Acqua alta Lara	19.20 - 20.10 AKUA COMBAT Fabio	19.10 - 20.00 AKUA SCULPT Monica		
	19.40 - 20.30 CIRCUITO AKUA Chiara	20.10 - 21.00 CIRCUIT BIKE Fabio		20.10 - 21.00 CIRCUIT TREKKING Fabio			

normale Intensità

Alta Intensità

Altissima intensità