

Lunedì			STAFF	Martedì			STAFF	Mercoledì			STAFF
Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala	
9.30	MAT CORE	B	8	09.30	WALK E FIT	W	2	09.00	YOGA	B	3
10.00	PILATES	A	5	10.00	TABATA CARDIO TONE	B	1	10.00	PILATES	A	8
11.00	IDROBIKE	P	6	11.00	ACQUA GYM	P	1	11.00	HIDROBIKE	P	7
17.00	ACQUA GYM	P	13	17.00	HIDROBIKE	P	6	17.00	ACQUAGYM	P	7
18.00	I TONE	A	13	18.00	WALK E FIT	W	2	18.00	CROSSWELL	A	13
18.15	BODY PUMP	D	1	18.15	SUPER JUMP	B	3				
19.00	PILATES	A	7	19.00	FUNZIONALE	A	2	19.00	GAG	B	13
19.15	BODY EQUATIONS	D	1	19.15	PILATES	B	7	19.00	YOGA	A	3
								19.15	BODY PUMP	D	1
<b>Giovedì</b>			STAFF	<b>Venerdì</b>			STAFF	<b>Sabato</b>			STAFF
Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala	
09.30	GYM WELLNESS	B	8	09.30	WALK E FIT	W	2	10.00	FIT / STRETCH	A	ROTAZIONE
10.00	GAG PILATES	A	1	10.00	PILATES	A	5	11.00	ACQUA FUSION	P	ROTAZIONE
11.00	ACQUA GYM	P	8	11.00	HIDROBIKE	P	6	<p align="center"><b>NUOTO LIBERO</b></p> <p><b>LUNEDI - MARTEDI - MERCOLEDI GIOVEDI-VENERDI</b></p> <p>DALLE 08.30 ALLE 10.30 DALLE 12.00 ALLE 16.30 DALLE 18.30 ALLE 20.00</p> <p><b>SABATO DALLE 12.00 ALLE 20.00</b></p> <p><b>DOMENICA 9.00 / 13.30</b></p>			
17.00	HIDROBIKE	P	6	17.00	ACQUA GYM	P	1				
18.00	WALK E FIT	W	2	18.00	I TONE	A	13				
18.15	SUPER JUMP	B	3	18.15	TABATA GAG	B	1				
19.00	FUNZIONALE	A	2	19.00	POWER YOGA	A	3				
19.15	PILATES	B	7	19.15	BODY EQUATIONS	D	1				

# IL GABBIANO

## Orari Circolo

Lunedì – Venerdì

08.30 – 22.00

Sabato

08.30 – 21.00

Domenica

09.00 – 14.00

**TERMINE ATTIVITA'**  
**MEZZ'ORA PRIMA DELLA**  
**CHIUSURA**

La direzione si riserva di modificare gli orari di apertura e chiusura del Centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative

### STAFF

- (1) JOANNE
- (2) SERENA
- (3) OLGA
- (5) MASSIMO
- (6) CLAUDIA
- (7) BARBARA
- (8) STEFANIA
- (13) DARIO

### SABATO A ROTAZIONE

Un sabato terra, un sabato acqua

### Il Gabbiano

Largo Botticelli 10 Ladispoli

00055 Tel. 069914049

[www.ilgabbianoladispoli.it](http://www.ilgabbianoladispoli.it)

### PLANNING VIP