

Lunedì				Martedì				Mercoledì			
Orario	Corso	Sala	STAFF	Orario	Corso	Sala	STAFF	Orario	Corso	Sala	STAFF
9.00	STEP AND TONE	B	8	09.30	WALK & FIT	W	2	9.00	YOGA	B	3
10.00	ACQUAFITNESS	P	8	9.30	TABATA CARDIO TONE	B	1	10.00	ACQUAGYM	P	1
11.00	HIDROBIKE	P	6	10.30	ACQUA POWER	P	1				
11.00	PILATES	A	5					10.00	SUPER JUMP	B	3
								11.00	PILATES E SBARRA	B	8
14.30	ACQUA GAG	P	6					11.00	HIDROBIKE	P	6
17.00	PILATES	A	5					13.30	ACQUAGYM	P	8
18.00	BODY PUMP	D	1	18.00	WALK & FIT	W	9	17.00	PILATES	A	7
18.30	ACQUA GAG	P	13	18.00	SUPER JUMP	B	3	18.00	TOTAL ABS	D	1
19.00	TABATA GAG	D	1	19.00	FUNZIONALE	A	9	18.00	ITONE	A	13
19.00	POWER YOGA	A	3	19.15	PILATES	D	7	18.30	DREN UP	P	6
19.30	ITONE	W	13	19.30	X TEMPO ACQUA	P	13	19.00	BODY PUMP	D	1
19.30	HIDROBIKE	P	7	20.00	CALISTHENICS	A	9	19.00	YOGA	A	3
				20.00	SOCIAL DANCE	B	15	19.00	GAG	W	13
								19.30	HIDROBIKE	P	6
								19.30	SALSA CUBANA	R	16
								20.30	SALSA CUBANA	R	16
Giovedì				Venerdì							
Orario	Corso	Sala	STAFF	Orario	Corso	Sala	STAFF	Orario	Corso	Sala	STAFF
09.30	GYM WELLNESS	B	8	09.00	YOGA	B	3				
10.30	GAG PILATES	A	1	9.30	WALK&FIT	W	2				
10.30	ACQUAGAG	P	8	10.00	ACQUALEGS	P	1				
				11.00	HIDROBIKE	P	6				
14.30	ACQUAGYM	P	6	11.00	PILATES	A	5				
18.00	WALK&FIT	W	2	13.30	ACQUAGYM	P	8				
18.00	SUPER JUMP TOTAL BODY	B	3	17.30	PILATES	A	13				
19.00	FUNZIONALE	A	2	18.00	TABATA GAG	D	1				
18.30	ACQUAGYM	P	13	18.30	X TEMPO ACQUA MPT	P	13				
19.15	PILATES	D	7	19.00	TOTAL BODY PUMP	D	1				
20.00	CALISTHENICS	A	9	19.00	POWER YOGA	A	3				
20.00	SOCIAL DANCE	B	15	19.30	ITONE	W	13				

IL GABBIANO

Orari Circolo

Lunedì – Venerdì

08.30 – 22.00

Sabato

08.30 – 21.00

Domenica

09.00-13.30

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
- (9) MANUEL
- (13) DARIO
- (15) RITA

(16) PASQUALE

Il Gabbiano

Largo Botticelli 10 Ladispoli

00055 Tel. 069914049

www.ilgabbianoladispoli.it

PLANNING VIP