

Lunedì			STAFF	Martedì			STAFF	Mercoledì			STAFF
Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala	
9.00	STEP AND TONE	A	8				7	09.00	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	10.00	TAI CHI	A	
11.00	PILATES	A	5					11.00	PILATES E SBARRA	B	8
14.30	ACQUA GAG	P	6					11.00	HIDROBIKE	P	6
17.30	PILATES	A	5					13.30	ACQUAGYM	P	8
18.00	BODY PUMP	B	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	B	1
19.00	TABATA GAG	B	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	D	13	19.30	X TEMPO ACQUA	P	13	19.00	BODY PUMP	B	1
19.30	HIDROBIKE	P	7	20.00	CALISTHENICS	A	9	19.00	PILATES	A	13
				20.00	SOCIAL DANCE	B	15	19.30	HIDROBIKE	P	6
								19,30	SALSA CUBANA	R	16
								20,30	SALSA CUBANA	R	16
Giovedì			STAFF	Venerdì			STAFF	SABATO			STAFF
Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala	
								09.00	ACQUA GYM FITNESS		
									<u>A ROTAZIONE</u>		
								16,30	YOGA	A	3
09.30	GYM WELLNESS	A	8	08.40	YOGA	B	3	17.30	ACQUA POWER	P	3
10.30	GAG PILATES	A	1	9.30	WALK&FIT	W	3				
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	9	13.30	ACQUAGYM	P	8				
18.00	SUPER JUMP TOTAL BODY	B	3	17.30	PILATES	A	13				
19.00	FUNZIONALE	A	9	18.00	TABATA GAG	B	1				
18.30	ACQUAGYM	P	13	18.30	X TEMPO ACQUA MPT	P	13				
19.15	PILATES	D	7	19.15	TOTAL BODY PUMP	B	1				
20.00	CALISTHENICS	A	9	19.00	POWER YOGA	A	3				
20.00	SOCIAL DANCE	B	15	19.30	CARDIO GAG	D	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

PREZZI
TERRA/ACQUA

Il Gabbiano

Largo Botticelli 10 Ladispoli
00055 Tel. 069914049

www.ilgabbianoladispoli.it

PLANNING VIP