

# IL GABBIANO -PLANNING VIP -LUGLIO 2022

Lunedì			STAFF	Martedì			STAFF	Mercoledì			STAFF
Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala	
09.00	STEP AND TONE	A	8	09.30	TABATA CARDIO TONE	B	1	09.30	PILATES	B	8
10.00	PILATES	A	5	11.00	ACQUAPOWER	PE	1	11.00	HIDROBIKE	PE	6
11.00	HIDROBIKE	PE	6	17.15	HIDROBIKE	PE	7	17.00	STRECHES E RELIEF	B	1
17.30	ACQUAGYM	PE	1	18.00	WALK	W	9	18.00	SUPERJUMP	B	3
19.00	YOGA	A	3	18.15	ACQUAGYM	PE	13	18.00	ACQUAGYM	PE	7
19.00	T B PLUS	B	1	19.00	CALISTHENICS	A	9	19.00	PILATES	A	7
				19.15	I TONE	B	13				
Giovedì			STAFF	Venerdì			STAFF				
Orario	Corso	Sala		Orario	Corso	Sala					
09.30	WALK	W	2	09.00	GYM WELLNESS	A	8				
11.00	ACQUAGYM	PE	13	10.00	PILATES	A	5				
17.15	HIDROBIKE	PE	7	11.00	HIDROBIKE	PE	6				
18.00	WALK	W	9	17.30	ACQUAGYM	PE	1				
18.15	ACQUAGYM	PE	13	19.00	POWER YOGA	A	3				
19.00	CALISTHENICS	A	9	19.00	TABATA GAG	B	1				
19.15	PILATES	B	13								

## 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
- (8) STEFANIA
- (6) CLAUDIA
- (13) DARIO
- (9) MANUEL
- (7) BARBARA

**LEZIONI DAL 01/07/2022 AL 31/07/2022**

**DURATA LEZIONE 50 MINUTI**

**Il Gabbiano** Largo Botticelli 10 Ladispoli 00055 Tel. 069914049

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