

LUNEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
09:30 - 10:00	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Roberta
10:00 - 10:30	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Roberta
10:30 - 11:00	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Roberta
12:00 - 12:30	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Domenico
12:30 - 13:00	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Domenico
13:00 - 13:30	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Francesco
13:30 - 14:00	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Francesco
19:00-19:30	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Sabrina
19:30-20:00	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Sabrina
20:00-20:30	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Sabrina

MERCOLEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
09:30 - 10:00	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Francesco
10:00 - 10:30	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Francesco
10:30 - 11:00	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Francesco
12:00 - 12:30	30 min	TECHNO 4	sala pesi	Domenico
12:30 - 13:00	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Domenico
13:00 - 13:30	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Domenico
13:30 - 14:00	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Domenico
17:00 - 17:30	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Roberta
17:30 - 18:00	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Roberta
18:00 - 18:30	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Roberta
19:30 - 20:00	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Sabrina
20:00 - 20:30	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Sabrina

VENERDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
09:30 - 10:00	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Francesco
10:00 - 10:30	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Francesco
10:30 - 11:00	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Francesco
12:00 - 12:30	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Roberta
12:30 - 13:00	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Roberta
13:00 - 13:30	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Roberta
18:00 - 18:30	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Domenico
18:30 - 19:00	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Domenico

MARTEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
09:00 - 09:30	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Domenico
09:30 - 10:00	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Domenico
10:00 - 10:30	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Domenico
12:30 - 13:00	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Domenico
13:00 - 13:30	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Domenico
13:30 - 14:00	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Domenico
16:00 - 16:30	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Francesco
16:30 - 17:00	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Francesco
17:30 - 18:00	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Sabrina
18:00 - 18:30	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Sabrina

GIOVEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
09:00 - 09:30	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Roberta
09:30 - 10:00	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Roberta
10:00 - 10:30	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Roberta
12:00 - 12:30	30 min	TECHNO 4	sala pesi	Domenico
12:30 - 13:00	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Domenico
13:00 - 13:30	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Domenico
13:30 - 14:00	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Domenico
16:00 - 16:30	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Francesco
16:30 - 17:00	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Francesco
17:00 - 17:30	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Domenico
17:30 - 18:00	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Domenico
18:00 - 18:30	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Domenico
20:00 - 20:30	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Domenico
20:30 - 21:00	30 min	TECHNO FIT	sala pesi	Domenico

SABATO				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
09:00 - 09:30	30 min	TECHNO 1	sala pesi	Francesco
09:30 - 10:00	30 min	TECHNO 2	sala pesi	Francesco
10:00 - 10:30	30 min	TECHNO 3	sala pesi	Francesco
10:30 - 11:00	30 min	TECHNO 4	sala pesi	Francesco

MARTEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
17:00 - 18:00	60 min	SACCO	Functional	Francesco
19:30 - 20:45	75 min	SACCO	Functional	Francesco

GIOVEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
18:00 - 19:00	60 min	SACCO	Functional	Francesco
19:30 - 20:45	75 min	SACCO	Functional	Francesco

TECHNO 1	ARTI INFERIORI
TECHNO 2	PETTO E ARTI SUPERIORI
TECHNO 3	DORSO E ARTI SUPERIORI
TECHNO 4	ADDOMINALI
TECHNO FIT	CIRCUITO TECHNO MISTO
SACCO	SACCO E ALLENAMENTO FUNZIONALE

N.B: il nome dell'insegnante e delle sale potrebbero subire variazioni.

Le lezioni potrebbero terminare 5 minuti prima per permettere la pulizia degli attrezzi e degli spazi.

*Il programma potrebbe subire variazioni.

Le lezioni devono essere obbligatoriamente prenotate.