



ORARIO TERRA

LUNEDI	08,00 - 22,00	Sala Fitness	GAG				HIP HOP B		STEP	REBOUND	BOXE	
			13,00 - 13,50				17,30 - 18,20		18,20 - 19,10	19,10 - 20,00	20,00 - 21,30	
		Sala Corsi	YOGA	PILATES	PILATES		CLASSICA 4° Corso	GIOCO DANZA	CLASSICA 3° Corso			PILATES
		10,00 - 11,00	11,00 - 12,00	13,00 - 14,00		14,45 - 16,10		16,10 - 17,00	17,00 - 18,00		19,30 - 20,30	20,30 - 21,30
		Sala Spinning									SPINNING	
											18,30 - 19,30	
MARTEDI	08,00 - 22,00	Sala Fitness	FITBOXE						GAG	TONE UP	REBOUND	
			13,00 - 13,50						18,30 - 19,20	19,20 - 20,10	20,10 - 21,00	
		Sala Corsi	OVER 60	YOGA		YOGA	PROPEDEUTIC O DANZA	CLASSICA CORSO 1°	CLASSICA 2°	YOGA	YOGA	CARAIBICI
		09,00 - 09,50	13,00 - 14,00		15,00 - 16,00	16,00 - 16,50	16,50 - 17,50	17,50 - 19,00	19,00 - 20,00	20,00 - 21,00	21,00 - 22,30	
		Sala Spinning									SPINNING	
											20,00 - 21,00	
MERCOLEDI	08,00 - 22,00	Sala Fitness	GAG		REB.+GAG		KARATE B	KARATE R	GAG	STEP	TONE UP	
			10,00-10,50		13,00 - 13,50		16,40 - 17,30	17,30 - 18,20	18,30 - 19,20	19,20 - 20,10	20,10 - 21,00	
		Sala Corsi					KARATE DAN					
											19,45 - 20,45	
		Sala Spinning									SPINNING	
											19,00 - 20,00	
GIOVEDI	08,00 - 22,00	Sala Fitness	STEP				HIP HOP R		REBOUND	GAG	BOXE	
			13,00 - 13,50				17,30 - 18,20		18,20 - 19,10	19,10 - 20,00	20,00 - 21,30	
		Sala Corsi	OVER 60	YOGA	PILATES	PILATES		CLASSICA 4° Corso	CLASSICA 3° Corso	HIP HOP	PILATES	PILATES
		09,00 - 09,50	10,00 - 11,00	11,00 - 12,00	13,00 - 14,00		15,30 - 17,00	17,00 - 18,30	18,30 - 19,30	19,30 - 20,30	20,30 - 21,30	
		Sala Spinning									SPINNING	TRIATHLON
											18,30 - 19,30	18,50 - 20,50
VENERDI	08,00 - 22,00	Sala Fitness	TONE UP		TONE UP				FT BOXE	GAG	TONE UP	
			10,00-10,50		13,00 - 13,50				18,30 - 19,20	19,20 - 20,10	20,10 - 21,00	
		Sala Corsi			YOGA	YOGA	KARATE B	KARATE R	YOGA		YOGA	
					13,00 - 14,00	15,00 - 16,00	16,40 - 17,30	17,30 - 18,20	19,00 - 20,00		20,00 - 21,00	
SAB	09,00 18,30	Sala Attrezzi dalle 09,00 alle 18,30										
DOM	09,00 18,30	NOVITA' - APERTURA DOMENICA dalle 09,00 alle 18,30										

SALA ATTREZZI - Cardiofitness, corpo libero e allestimento TechnoGym

Dal LUNEDI al VENERDI	SABATO	DOMENICA
08,00 - 22,00	09,00 - 18,30	09,00 - 18,30

ZONA BENESSERE - Sauna, bagno turco, doccia emozionale, area relax

Dal LUNEDI al VENERDI	SABATO	DOMENICA
08,00 - 22,00	09,00 - 18,30	09,00 - 18,30

YOGA

LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI	VENERDI
10,00 11,00	13,00 - 14,00	10,00 - 11,00	13,00 - 14,00
	15,00 - 16,00		15,00 - 16,00
	19,00 - 20,00		19,00 - 20,00
	20,00 - 21,00		20,00 - 21,00

BOXE

LUNEDI	GIOVEDI
20,00 - 21,30	20,00 - 21,30

PILATES - MATWORK

LUNEDI	GIOVEDI
11,00 - 12,00	11,00 - 12,00
13,00 - 14,00	13,00 - 14,00
19,30 - 20,30	19,30 - 20,30
20,30 - 21,30	20,30 - 21,30

SPINNING

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI*	GIOVEDI*
18,30 19,30	20,00 - 21,00	19,00 - 20,00	18,30 - 19,30

TRIATHLON - Tutti i giovedì

CORSA	BIKE	NUOTO
18,50 - 19,30	19,30 - 20,20	20,20 - 20,50

HIP HOP

GIOVEDI
18,30 - 19,30

BALLI CARAIBICI

MARTEDI
21,00 - 22,30

NOVITA' - Sala Pilates allestita con attrezzatura Pilatech per sedute personalizzate per tonificazione, elasticità e riequilibrio posturale

TEL. 0522 240157
www.calypsoclub.it
sms: 3939189154