



Le Dune

Fitness Club

ORARIO VALIDO DAL 25 NOVEMBRE

(aggiornato 21 Novembre)
Il programma delle attività può subire variazioni
nel corso della stagione.
06 56320291 - 392 9395904

SALA CARDIO ISOTONICA

LUNEDÌ / VENERDÌ dalle 7:00 alle 21:30
SABATO dalle 8:00 alle 19:00
DOMENICA dalle 8:00 alle 13:00

PROGRAMMA FITNESS - STUDIO 1

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7.10 - 8.00 POWER PILATES MAURO		7.10 - 8.00 POWER PILATES MAURO				
8.10 - 9.00 FITBALL TRAINING MAURO	8.00 - 8.50 PILATES PROPS SARA	8.10 - 9.00 FITBALL TRAINING MAURO	8.00 - 8.50 PILATES BACK SARA			
9.05 - 9.55 FUNCTIONAL WORKOUT DARIO	9.00 - 10.30 YOGA MAURO	9.05 - 9.55 BODY WEIGHT BARBARA	9.00 - 10.30 YOGA MAURO	9.00 - 9.50 DEFINITION PROGRAM DARIO		
10.10 - 11.00 PILATES MAT ILARIA E.	10.30 - 11.20 TOTAL BODY CORRADO	10.10 - 11.00 PILATES MAT ILARIA E.	10.30 - 11.20 TOTAL BODY CORRADO	10.10 - 11.00 TOTAL BODY IVANA	09.30 - 11.00 POWER YOGA MAURO	10.30 - 11.20 FITNESS ROTAZIONE
11.20 - 12.20 POSTURAL STRETCH SIMONA	11.30 - 12.20 FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING CORRADO	11.20 - 12.20 POSTURAL STRETCH SIMONA	11.30 - 12.20 FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING CORRADO	11.20 - 12.20 POSTURAL STRETCH SIMONA	11.10-12.00 BODY TONE VERONICA	L'orario delle rotazioni può variare
12.30 - 13.20 SOFT PILATES ILARIA E.		12.40 - 13.30 POSTURAL STRETCH LUCIA C.		12.40 - 13.30 POSTURAL STRETCH LUCIA C.		
13.45 - 14.35 FUNCTIONAL CIRCUIT ILARIA G.	13.45 - 14.35 FORCE FIT BARBARA	13.45 - 14.45 PUMP VERONICA	13.45 - 14.35 BODY WEIGHT BARBARA	13.45 - 14.45 PUMP AND FUNCTIONAL VERONICA		
	15.00 - 15.50 WELLDANCE LIBORIO		14.50 - 15.40 ZUMBA LIBORIO			
	15.50 - 16.40 TOTAL BODY LIBORIO		15.40 - 16.30 GAG LIBORIO			
16.45 - 17.50 POSTURAL STRETCH SIMONA	17.15 - 18.05 BODY WEIGHT BARBARA	17.00 - 17.50 FAST & FUNCTIONAL VERONICA	17.15 - 18.05 FORCE FIT BARBARA	16.45 - 17.50 POSTURAL STRETCH SIMONA		
18.00 - 18.50 ATHLETIC GYM BARBARA B.	18.15 - 19.15 PUMP VERONICA	18.00 - 18.50 PILATES PROPS SARA	18.15 - 19.15 CARDIO IN ACTION VERONICA	18.00 - 18.50 POWER PILATES BARBARA V.		
19.00 - 19.50 TOTAL BODY FRIDA	19.30 - 20.20 BODY IMPACT GIUSEPPE	19.00 - 20.00 PUMP VERONICA	19.30 - 20.20 FUNCTIONAL TRAINING GIUSEPPE	19.00 - 20.00 PUMP VERONICA		
20.00 - 21.00 PUMP VERONICA		20.05 - 21.05 YOGILATES FEDERICA				

STRIDING	
LUNEDÌ	10:05 - 10:55 DARIO 11:00 – 11:50 DARIO POWER CIRCUIT
MERCOLEDÌ	9:00 – 9:50 DARIO 10:05 – 10:55 DARIO POWER CIRCUIT
VENERDÌ	10:05 - 10:55 DARIO 11:00 – 11:50 DARIO POWER CIRCUIT

NUOTO LIBERO	
LUNEDÌ	7.00-11.00 12.00-14.30 18.00-21.30
MARTEDI	7.00-14.30 16.30-17.30 19.30-21.30
MERCOLEDÌ	7.00-11.30 13.00-14.30 16.30-17.30 19.00-21.30
GIOVEDI	7.00-14.30 20.40-21.30
VENERDÌ	7.00-9.00 10.00-14.30 16.30-17.30 19.30-21.30
SABATO	8.00-14.30
DOMENICA	8.00-13.00

PROGRAMMA FITNESS - STUDIO 2						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	8.00 - 8.50 SPINNING RAFFAELLA		8.30-09.20 CYCLING & TONE ILARIA			
					9.10 - 10.00 SPINNING RAFFAELLA	
10.00 – 10.50 SPINNING BARBARA		10.10 - 11.00 SPINNING BARBARA		10.00 - 10.50 SPINNING BARBARA	10.10 - 11.00 SPINNING RAFFAELLA	10.00 - 10.50 SPINNING ROTAZIONE L'orario delle rotazioni può variare
						11.00 - 11.50 SPINNING ROTAZIONE L'orario delle rotazioni può variare
13.40 - 14.30 SPINNING RAFFAELLA		13.40 - 14.30 SPINNING ILARIA G.		13.40 - 14.30 SPINNING BARBARA		
	18.30 - 19.20 SPINNING BARBARA		18.30 - 19.20 SPINNING BARBARA			
19.00 - 19.50 SPINNING RAFFAELLA		19.00 - 19.50 SPINNING RAFFAELLA				

ACQUAFITNESS						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		08.30 - 09.20 ACQUA POWER FRANCESCA				
09.00 - 09.50 ACQUA FIT LAURA	9.00 - 09.50 ACQUA POWER ILARIA G.	09.30 - 10.20 ACQUA TONE FRANCESCA	9.00 - 09.50 CIRCUIT BIKE FRANCESCA	09.00- 9.50 ACQUA MIX BARBARA	8.10 - 09.00 ACQUA TONE RAFFAELLA	
	10.00 - 10.50 HYDRO BIKE ILARIA G.	10.30 - 11.20 CIRCUIT WALKING FRANCESCA	10.00 - 10.50 ACQUA GAG FRANCESCA			10.10 - 11.00 ACQUA GYM ROTAZIONE
11.10 - 12.00 ACQUA TONE BARBARA				11.50 - 12.40 ACQUA TRAINING RAFFAELLA	11.40 - 12.30 ACQUA ENERGY RAFFAELLA	L'orario delle rotazioni può variare 11.10 - 12.00 ACQUA GYM ROTAZIONE
13.35 - 14.25 ACQUA PIN BARBARA B.	13.30 - 14.20 ACQUA INTENSITY RAFFAELLA	13.35 - 14.25 ACQUA PIN BARBARA	13.30-14.20 ACQUA GYM RAFFAELLA	13.30 - 14.20 ACQUA GAG LUCIA C.		L'orario delle rotazioni può variare
18.00 - 18.50 ACQUA ENERGY GIULIA S.						
	19.30 - 20.20 ACQUA TONE RAFFAELLA	19.10 - 20.00 ACQUA POWER ILARIA G.		19.30 - 20.20 DOUBLE CIRCUIT LAURA		