

LUNEDI

| SALA GIALLA | SALA BLU | Sala Fitness S.Spining |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 09.30-10.00 g.a.g Lor | | |
| 10.00-11.00 C.Lib.Funz Lore. | | |
| 11.00-12.00 G.Senior Raff . | | |
| 14.00-15.00 Cor.L.Funz.Enza | | |
| | 15.30-18.30 ▲ Kinesi Angelo | |
| | 15.30-18.30 Kinesi Angelo | |
| 18.00-19.00 C.L.Funz.Gigi.Int. | 15.30-18.30 Kinesi Angelo | |
| 19.00-20.00 Step Gigi Int. | 18.30-20.00 Kinesi Carmine | ▲ T R X |
| 20.00-21.00 C.Lib.Funz Lor. | | 20.00-21.00 Spinn. Fabio |
| 21.00-22.00 ▲ Salsa Cuba Miri | 21.00-22.00 ▲ Wing Ch Silvio | |

MARTEDI

| SALA GIALLA | SALA BLU | Sala Fitness S.Spining |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| | | 13.30 -14.00 Upper Bod▲ |
| | | 14.00-15.00 Spinn.Enzo |
| 14.00-15.00 ▲ PILATES Gigi | 16.00-17.00 Hip Hop 5-8 | |
| 16.00-17.30 Kar B.p.c. Emi. | 17.00-18.00 Hip Hop 9-12 | ▲ T R X |
| 18.00-19.00 Hip hop Max | 18.00-19.00 Kar B. p. Emi. | |
| 19.00-20.00 C.Lprog. Max | 20.00-21.00 PILATES Fabio | 19.00-20.00 Spinn.Emilia |
| 20.00-21.45 KarCol Emil | 21.00-22.15 ▲ Ninjutsu Maur | |



wellness & fitness center

MERCOLEDI

| SALA GIALLA | SALA BLU | Sala Fitness S.Spining |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 9.30-10.30 C.LFunz. Lore. | | |
| 10.30-11.00 Stretch. Lore. | | |
| 11.00-12.00 G.Senior Raff . | | |
| 14.00-15.00 Cor.L.Funz.Enza | | |
| | | ▲ T R X |
| | 17.00-21.00 ▲ Kinesi Angelo | |
| 18.00-19.00 C.LiberoEnza | 17.00-21.00 Kinesi Angelo | |
| 19.00-20.00 Aerobica Enza | 17.00-21.00 Kinesi Angelo | 19.00-20.00 Spinn. Enzo |
| 20.00-21.00 C.Lprog Max | 17.00-21.00 Kinesi Angelo | |
| 21.00-22.00 ▲ Salsa Cuba Miri | | 20.30-21.30 Spinn. Enzo |

SALA ATTREZZI

| Orari Istruttori |
|------------------------|
| carmi: lu-mer-ven 7-14 |
| iva: lun-mer-ven 14-17 |
| gianni: lun-merc 17-21 |
| gianc:lun-mer-ve 19-23 |
| gianca: mar-gio 9-12 |
| iva: mar - giov 12-16 |
| franco: mar-giov 16-20 |
| miche: lun.17.30-19.30 |
| miche: mar-giov 19-22 |
| anto: lu-mer-ve 17-21 |

GIOVEDI

| SALA GIALLA | SALA BLU | Sala Fitness S.Spining |
|---------------------------------|--|-----------------------------|
| | 16.00-17.00 Hip Hop 5-8 | 13.30 -14.00 Upper Bod▲ |
| 13.30-14.00 ▲ Upper Body En. | 17.00-18.00 Hip Hop 9-12 | 14.00-15.00 Spinn.Enzo |
| 14.00-15.00 ▲ PILATES Gigi | 18.00-19.00 Kar B. p. Emi. | |
| 16.00-17.30 Karat B.c. Emi. | Scuola di Teatro a cura di SIMONA DI MAIO | ▲ T R X |
| 18.00-19.00 Step Max | | |
| 19.00-20.00 Hip hop Max | | 19.00-20.00 Spinn.Emilia |
| 20.00-21.15 KarCol Emil | | |
| 21.15-22.30 ▲ Wing Ch Silvio | 19.00-22.00 ▲ L'arte del Corpo | |

VENERDI

| SALA GIALLA | SALA BLU | Sala Fitness S.Spining |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 10.00-11.00 C.Libero Max. | | |
| 11.00-12.00 G.Senior Raff . | | |
| 14.00-15.00 Aeroton Gig.In | | |
| 16.00-17.00 Acroba 5-8. | 15.00-18.00 ▲ Kinesi Angelo | |
| 17.00-18.00 Acrobat.9-12 | 15.00-18.00 Kinesi Angelo | ▲ T R X |
| 18.00-19.00 C.Libero Lor. | 15.00-18.00 Kinesi Angelo | |
| 19.00-20.00 Aerobica Max | | 19.30-20.30 Spinn. Enzo |
| 20.00-21.00 gag+ton Lor | | |
| 21.00-22.15 ▲ Ninjutsu Maur | | |

SABATO

| SALA GIALLA | SALA BLU | Sala Fitness S.Spining |
|--------------|------------------------------|-----------------------------|
| ▲ T R X | 16.30-17.30 PILATES Fabio | 12.00-13.00 Spinn. Fabio |
| MASTER CLASS | Corsi di Formazione | MASTER CLASS |

WWW.SYNERGYCLUB.IT

Scuola di Formazione Fi.T.A.

Domenica aperti dal 1/10 al 30/06

| SALA GIALLA | SALA BLU | SALA SPINNING |
|------------------------|------------------------|-----------------|
| Corsi di Formazione | Corsi di Formazione | MASTER CLASS |

La direzione si riserva di modificare
corsi e orari
▲ corsi con pagamento a parte

INFO: 081 7444777

SYNERGY CLUB

| Orari di Apertura e Chiusura |
|--|
| Lun-Mar-Mer-Gio.-Ven. 7.00-22.30 |
| Sabato 9.00-18.00 |
| Domenica 10.00-14.00 Dal 1-10 al 30-06 |

PERCORSO BENESSERE

| |
|--|
| Giovedì.10.00-21.30 SOLO DONNE |
| Martedì.10.00-21.30 SOLO UOMINI |
| Lun.-Mer.-Ven.-Sab.- Dom. UOMINI-DONNE |

Orario valido dal 23 -10 - 2010

Lo spinning va prenotato un giorno prima

Le lezioni si attivano con almeno 6 persone

