



fino al 15
Luglio

Lun - Mer - Ven	7:00 - 22:30
Mar - Gio	8:00 - 22:30
Sab	9:00 - 19:30
Domenica	da metà ottobre



GREGORY
MOVEMENT
GYM ssd

Durata Lezioni 40 minuti

L.go C. A. Galamini, 20 - 06/6380983

gmgssdrl@gmail.com

www.gmgssd.it

Lunedì

Sala 1 **Sala 2** **Piscina**

07:30	08:10	Muscle Toning Pilates		
-------	-------	--------------------------	--	--

09:30	10:10	General Gym	Advanced Pilates	Power Gym
-------	-------	-------------	---------------------	-----------

10:30	11:10	Posturale	Interval Training	
-------	-------	-----------	-------------------	--

11:30	12:10		Pancafit <i>ottobre - maggio</i>	Acquagym
-------	-------	--	-------------------------------------	----------

13:30	14:10	Circuit Training	Core Training	Acqua Power
-------	-------	------------------	---------------	-------------

14:30 - 15:10
CROSSOUT
Functional Training

16:30	17:10	Aero Tone		
-------	-------	-----------	--	--

17:30	18:10	Ginnastica Macumba		
-------	-------	-----------------------	--	--

18:30	19:10	Aero Tone	Advanced Posturale	Acquagym
-------	-------	-----------	-----------------------	----------

19:30	20:10	Pilates	Funcional Training	Acqua Circuit
-------	-------	---------	-----------------------	---------------

20:30	21:10	Preboxe	Total Body	
-------	-------	---------	------------	--

Mercoledì

Sala 1 **Sala 2** **Piscina**

		Muscle Toning Pilates		
--	--	--------------------------	--	--

		General Gym	Advanced Pilates	Power Gym
--	--	-------------	---------------------	-----------

		Posturale	Interval Training	
--	--	-----------	-------------------	--

				Acquagym
--	--	--	--	----------

		Just Pump	Core Training	Acqua Power
--	--	-----------	---------------	-------------

13:30 - 14:10
CROSSOUT
Functional Training

		Ginnastica Zumba		
--	--	---------------------	--	--

		Total Body		
--	--	------------	--	--

		Advanced Posturale		Acquagym
--	--	-----------------------	--	----------

		Pilates	Funcional Training	Acqua Circuit
--	--	---------	-----------------------	---------------

		Preboxe	Total Body	
--	--	---------	------------	--

Venerdì

Sala 1 **Sala 2** **Piscina**

		Muscle Toning Pilates		
--	--	--------------------------	--	--

		General Gym	Advanced Pilates	Power Gym
--	--	-------------	---------------------	-----------

		Posturale	Basic Step	
--	--	-----------	------------	--

			Pancafit <i>ottobre - maggio</i>	Acquagym
--	--	--	-------------------------------------	----------

		Just Pump	Core Training	Acqua Power
--	--	-----------	---------------	-------------

14:30 - 15:10
CROSSOUT
Functional Training

		Total Body		
--	--	------------	--	--

		Ginnastica Macumba		
--	--	-----------------------	--	--

		Aero Tone	Advanced Posturale	
--	--	-----------	-----------------------	--

				Acqua Metodo Macumba
--	--	--	--	-------------------------

		Preboxe		
--	--	---------	--	--

Martedì

Sala 1 **Sala 2** **Piscina**

09:30	10:10	Basic Postural	10:00 - 11:10 Stretching Pilates	
-------	-------	----------------	-------------------------------------	--

10:30	11:10	Total Body		Funzionale Aquatic
-------	-------	------------	--	-----------------------

11:30	12:10	Advanced Postural		
-------	-------	----------------------	--	--

13:30	14:10	Interval Training	Spinning	Acqua Fitness
-------	-------	----------------------	----------	---------------

17:00 - 17:40		Ginn. metodo Pilates		
---------------	--	-------------------------	--	--

18:00 - 18:40	18:30 - 19:10	18:30 - 19:10		
Total Body	Pancafit	Acqua Boxe		

19:00 - 19:55		19:30 - 20:10		
Step		Acquagym		

Giovedì

Sala 1 **Sala 2** **Piscina**

		Basic Postural	10:00 - 11:10 Stretching Pilates	
--	--	----------------	-------------------------------------	--

		Total Body		Funzionale Aquatic
--	--	------------	--	-----------------------

		Advanced Postural		
--	--	----------------------	--	--

		Interval Training	Spinning	Acqua Fitness
--	--	-------------------	----------	---------------

17:00 - 17:40		Ginn. metodo Pilates		
---------------	--	-------------------------	--	--

18:00 - 18:40	18:30 - 19:10	18:30 - 19:10		
Total Body	Pancafit	Acqua Boxe		

19:00 - 19:55		19:30 - 20:10		
Step		Acquagym		

Sabato

Sala 1 **Sala 2** **Piscina**

--	--	--	--	--

10:00 - 10:40				
Posturale				

11:00 - 11:40	11:00 - 11:40	12:30 - 13:10		
Step Coreo	Pancafit	Acquagym		

ottobre - maggio

--	--	--	--	--

17:00 - 17:40				
Basic Pilates				

		17:30 - 18:10		
		Acquagym		

Domenica a partire da metà ottobre

La didattica sportiva dilettantistica prevede la sospensione di alcune lezioni nel corso dell'anno, senza preavviso.

Lezioni on line (info al desk)