




LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO			
9:15	STRETCHING	Francesco	30	9:15	PUMP	Riccardo	45	9:15	STRETCHING	Ale	30	9:15	STRETCHING	Luca	30	9:15	PILATES	Riccardo	45	10:00	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA GIOVEDI		60
9:45	CARDIO TONIFICAZIONE	Francesco	45	10:00	PILATES	Riccardo	45	9:45	TOTAL BODY WORKOUT	Ale	45	9:45	TOTAL PUMP	Luca	45	10:00	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA MERCOLEDI		60	10:30	CARDIO TONE	Rotazione	60
10:45	ACQUAGYM*	Francesco	45	11:00	ACQUAGYM*	Riccardo	45	10:00	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ ADVANCE* PRENOTAZIONE DA LUNEDI		60	11:00	ACQUAGYM*	Luca	45	10:00	TOTAL BODY WORKOUT	Riccardo	45	11:00	<b>Spinning</b> Rotazione		60
10:45	PRENOTAZIONE DA SABATO		45	11:00	PRENOTAZIONE DA DOMENICA		45	11:00	PRENOTAZIONE DA LUNEDI		45	11:00	PRENOTAZIONE DA MARTEDI		45	11:00	ACQUAGYM*	Riccardo	45	11:30	STRETCHING	Rotazione	30
10:45	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA SABATO		60	12:45	PUMP	Fuad	45	12:30	ADDOMINALI	Ale	15	12:45	ZUMBA FITNESS	Luca	45	12:45	PILATES	Riccardo	45	11:15	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ MINIMO 6 PRENOTAZ.		60
12:45	PUMP	Fuad	45	12:45	PILATES	Riccardo	45	12:45	TONIFICAZIONE	Ale	30	12:45	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA MARTEDI		60	12:45	PILATES	Riccardo	45	DOMENICA			
12:45				12:45	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA DOMENICA		60	13:15	ADDOMINALI	Ale	15	12:45	PRENOTAZIONE DA MARTEDI		60	10:30	Cardio Tonificazione	Rotazione	60				
17:30	FIT KOMBAT	Lisa	45	15:00	BRUCIAGRASSI	Marco	45	17:30	GAG	Chiara	45	15:00	BRUCIAGRASSI	Fouad	45	17:30	UPPER AND CORE	Giusi	45	10:30	STRETCHING	Rotazione	30
18:30	PUMP	Lisa	45	16:15	ACQUAGYM*	Marco	45	18:30	GAG	Chiara	45	16:15	ACQUAGYM*	Fouad	45	18:15	INTERVAL TRAINING	Giusi	45	 MELEGNANO (MI) - VIA VERDI, 3 TEL. 02.98.23.65.75 www.newenergyclub.com newenergymelegnano@gmail.com			
18:15	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA SABATO		60	17:45	PILATES	Marco	45	18:15	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA LUNEDI		60	17:45	PILATES	Fouad	45	18:15	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA MERCOLEDI		60				
19:00	<b>Spinning</b>	Massimo	60	18:30	GAG	Marco	45	18:30	PUMP	Chiara	45	18:30	GAG	Fouad	45	18:45	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA MARTEDI		60	19:15	AQUAMIX	Giusi	45
19:15	STRONG FITNESS	Lisa	45	18:30	<b>Spinning</b>	Marianna	60	19:15	ENERGY CIRCUIT	Chiara	45	19:00	<b>Spinning</b>	Carlo	60	19:15	PRENOTAZIONE DA MERCOLEDI		45	19:15	<b>Spinning</b>	Roberto	60
19:30	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ ADVANCE* PRENOTAZIONE DA SABATO		60	18:30	PRENOTAZIONE DA DOMENICA		60	19:30	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA LUNEDI		60	19:15	PRENOTAZIONE DA MARTEDI		60	19:30	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ ADVANCE* PRENOTAZIONE DA MERCOLEDI		60	Lunedì - Venerdì 7:00 - 22:30. (ZONA RELAX 9:00) Sabato 9:00 - 17:00 Domenica 9:00 - 14:00 LA SALA PESI E LA ZONA RELAX CHIUDONO 30 MINUTI PRIMA			
19:30	ACQUAGYM*	Marco	45	18:30	AGUAMOVIDA	Giusi	45	20:00	<b>Spinning</b>	Daniele	60	19:30	PRENOTAZIONE DA MARTEDI		45	19:30	PRENOTAZIONE DA MERCOLEDI		45	 * corsi non compresi nell'abbonamento fitness e wellness L'ACCESSO ALLA PISCINA PER IL NUOTO LIBERO E' CONSENTITO NEGLI ORARI IN CUI NON VENGONO SVOLTI I CORSI DI ACQUAGYM IL CENTRO OFFRE UN SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER IN SALA			
19:30	PRENOTAZIONE DA SABATO		45	18:45	<b>CROSS WORK</b> ☆☆☆☆ PRENOTAZIONE DA DOMENICA		60	20:00	PRENOTAZIONE DA LUNEDI		60	20:00	BRUCIAGRASSI	Andrea	45	20:00	BRUCIAGRASSI	Andrea	45				
20:15	ZUMBA FITNESS	Lisa	45	19:30	<b>FitBoxe</b>	Giusi	45	20:00	TOTAL BODY WORKOUT	Chiara	45	20:00	GAG	Andrea	45	20:45	GAG	Andrea	45				