

LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO			
9,15	STRETCHING	Francesco	1 30	9,30	STEP&TONO	Riccardo	1 45	9,30	STRETCHING	Ale	1 30	9,30	STRETCHING	Luca	1 30	9,15	PILATES	Riccardo	1 45	10,30	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA GIOVEDÌ		3 60
9,45	CARDIO TONIFICAZIONE	Francesco	1 45	10,15	PILATES	Riccardo	1 45	10,00	TOTAL BODY WORKOUT	Ale	1 45	10,00	TOTAL PUMP	Luca	1 45	10,00	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA MERCOLEDÌ		3 60	10,30	CARDIO TONIFICAZIONE	Rotazione	1 60
10,35	ACQUAGYM*	Francesco	P 45	11,00	ACQUAGYM*	Riccardo	P 45	10,00	CROSS WORK ***** ADVANCE PRENOTAZIONE DA LUNEDÌ		3 60	11,00	ACQUAGYM*	Luca	P 45	10,00	TOTAL BODY WORKOUT	Riccardo	1 45	11,30	STRETCHING	Rotazione	1 30
10,45	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA VENERDÌ		3 60		PRENOTAZIONE DA SABATO			11,00	ACQUAGYM*	Ale	P 45		PRENOTAZIONE DA MARTEDÌ			10,45	ACQUAGYM*	Riccardo	P 45	11,30	Spinning	Rotazione	2 60
									PRENOTAZIONE DA LUNEDÌ				PRENOTAZIONE DA MERCOLEDÌ				PRENOTAZIONE DA MERCOLEDÌ			11,30	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA GIOVEDÌ		3 60
12,45	CARDIO TONIFICAZIONE	Vassia	1 45	12,45	PILATES	Riccardo	1 45	12,30	ADDOMINALI	Ale	1 15	12,45	GAG	Luca	1 45	12,45	PILATES	Riccardo	1 45	DOMENICA			
				12,45	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA SABATO		3 60	12,45	TONIFICAZIONE	Ale	1 30	12,45	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA MARTEDÌ		3 60					10,30	Cardio Tonificazione	Rotazione	1 60
				12,45				13,15	ADDOMINALI	Ale	1 15									11,30	STRETCHING	Rotazione	1 30
				15,15	BRUCIAGRASSI	Marco	1 45	17,30	FIT KOMBAT	Luca	1 45	15,15	BRUCIAGRASSI	Luca	1 45	17,30	PUMP	Vassia	1 45	NewEnergy [®] CLUB PREMIUM ☆☆☆☆ MELEGNANO (MI) - VIA VERDI, 3 TEL. 02.98.23.65.75 www.newenergyclub.com newenergymelegnano@gmail.com			
17,30	TOTAL BODY WORKOUT	Vassia	1 45	16,00	ACQUAGYM*	Marco	P 45	18,15	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA LUNEDÌ		3 60	16,15	ACQUAGYM*	Luca	P 45	18,15	CARDIO COMBAT	Vassia	1 30	ORARI APERTURA CLUB:			
18,15	PUMP	Vassia	1 45	17,45	GAG	Marco	1 45	18,30	CARDIO TONIFICAZIONE	Anna	2 45	17,45	PILATES	Elena	1 45	18,15	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA MERCOLEDÌ		3 60	Lunedì - Venerdì 9:00 - 22:30			
18,15	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA VENERDÌ		3 60	18,30	PILATES	Marco	1 45	18,30	ZUMBA FITNESS	Luca	1 45	18,30	GAG	Elena	1 45	18,45	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA MERCOLEDÌ		3 60	Sabato 10:00 - 17:00			
18,15	ZUMBA FITNESS	Matteo	2 45	18,30	Spinning	Marianna	3 60	19,15	STRONG ZUMBA	Luca	1 45	18,45	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA MARTEDÌ		3 60	19,15	Spinning	Roberto	2 60	Domenica 10:00 - 14:00			
19,15	Spinning	Massimo	2 45	18,30	PRENOTAZIONE DA SABATO			19,30	ACQUAGYM*	Anna	P 45	19,00	Spinning	Carlo	2 60	19,30	PRENOTAZIONE DA MERCOLEDÌ		3 60	LA SALA PESI E LA ZONA RELAX CHIUDONO 30 MINUTI PRIMA			
19,15	ENERGY CIRCUIT TRAINING	Vassia	1 45	18,45	CROSS WORK ***** PRENOTAZIONE DA SABATO		3 60	19,30	PRENOTAZIONE DA LUNEDÌ		3 60	19,15	FitBoxe	Leolena	1 45	19,30	ADVANCE PRENOTAZIONE DA MERCOLEDÌ		3 60	1 = Sala 1 2 = Sala 2 3 = Sala 3			
19,30	CROSS WORK ***** ADVANCE PRENOTAZIONE DA VENERDÌ		3 60	19,15	FitBoxe	Ilario	1 45	20,00	Spinning	Daniele	2 60	19,30	ACQUAGYM*	Elena	P 45					P = Piscina			
19,30	ACQUAGYM*	Lisa	P 45	20,00	BRUCIAGRASSI	Ilario	1 45	20,15	POWER TONE	Luca	1 45	20,00	PRENOTAZIONE DA MARTEDÌ							* corsi non compresi nell'abbonamento fitness e wellness			
20,15	STRONG ZUMBA	Lisa	1 45	20,45	STEP MIX	Ilario	1 45					20,00	BRUCIAGRASSI	Leolena	1 45					L'ACCESSO ALLA PISCINA PER IL NUOTO LIBERO E' CONSENTITO NEGLI ORARI IN CUI NON VENGONO SVOLTI I CORSI DI ACQUAGYM			
												20,45	GAG	Leolena	1 45					I CORSI POTREBBERO SUBIRE MODIFICHE SENZA ALCUN PREAVVISO			
																				IL CENTRO OFFRE UN SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER IN SALA			

