

# ORARIO ATTIVITA' ARTI MARZIALI - SCUOLA DI DANZA

| Sala Marte  | Sala Giove                                  | Sala Mercurio   | Sala Giove   | Sala Mercurio   | Sala Marte      | Sala Saturno | Sala Mercurio   | Sala Marte  | Sala Giove   | Sala Mercurio   | Sala Marte      | Sala Giove   | Sala Marte  | Sala Saturno | Sala Mercurio | Sala Giove | Sala Marte  | Sala Giove  |   |             |
|---|---|---|--|---|-----------------|--------------|---|---|--|---|-----------------|--|---|--------------|---------------|------------|---|---|---|-------------|
| LUNEDI'   | LUNEDI'                                     | LUNEDI'   | MARTEDI'   | MARTEDI'  | MARTEDI'        | MERCOL.      | MERCOL.   | MERCOL.   | MERCOL.  | GIOVEDI'  | GIOVEDI'        | GIOVEDI'   | VENERDI'  | VENERDI'     | VENERDI'      | VENERDI'   | 4° SABATO   | SABATO  |   |             |
|   |   | 17,00/18,00<br>KICK BOXING BAMBINI 8/12 ANNI ALESSANDRO |  | 17,00/18,00<br>GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM 12/17 ANNI | 15,30/17,00     |              | 17,00/18,00<br>KICK BOXING BAMBINI 8/12 ANNI ALESSANDRO | 16,00-17,00<br>GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM 4/5 ANNI |  |   | 15,30/17,00     |  | 16,00-17,00<br>GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM 4/5 ANNI |              |               |            |   | 9,30/11,00<br>GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM 9/11 ANNI |   |             |
|   |   |   |  | MODERNO BABY (5-8 ANNI) BARBARA                       | 17,30/18,45     |              |   | 17,00/18,15<br>KARATE PRINC. CRISTIAN GIADA         | 17,00/18,00<br>CLASSICO BABY (5-8 ANNI) EMANUELA PENNY |   |                 | 17,30/18,45  |   |              |               |            |   | 17,00/18,00<br>MODERNO BABY (5-8 ANNI) BARBARA      | 11,00/12,30                                 |             |
| 17,00-18,00<br>KARATE PRINC. CRISTIAN GIADA       | 17,30-18,30<br>KARATE CRISTIAN              |   | 17,30/18,30<br>JUDO TURNO 6- 9 ANNI SAMURAI YLENIA | 18,00/19,00<br>MODERNO JUNIOR (8-12 ANNI) BARBARA     | KRAV MAGA DARIO |              |   | GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM 6/8 ANNI                | 17,30-18,30<br>KARATE CRISTIAN                         | 18,00/19,00<br>CLASSICO JUNIOR (8-12 ANNI) PENNY EMANUELA | KRAV MAGA DARIO | 17,30/18,30<br>JUDO TURNO 6- 9 ANNI SAMURAI YLENIA | GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM 6/8 ANNI                |              |               |            | 18,00/19,00<br>MODERNO JUNIOR (8-12 ANNI) BARBARA | 17,30/18,30<br>JUDO TURNO 5-9 ANNI RONIN YLENIA     | GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM 12/17 ANNI      | 15,00/16,30 |
| 18,00/19,00<br>JUDO TURNO RONIN 5-9 ANNI YLENIA   | 18,30-19,30<br>KARATE CRISTIAN              |   | 18,30/20,00<br>JUDO AGONISTI/ 10+ YLENIA           | 19,00/20,00<br>MODERNO INTERM.II LIVELLO BARBARA      | KRAV MAGA DARIO |              |   | GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM 9/11 ANNI               | 18,30-19,30<br>KARATE CRISTIAN                         | 19,00/20,00<br>CLASSICO INTERM.II LIVELLO PENNY           | KRAV MAGA DARIO | 18,30/20,00<br>JUDO AGONISTI JUDO / 10+ YLENIA     | GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM 9/11 ANNI               |              |               |            | 19,00/20,00<br>MODERNO INTERM.II LIVELLO BARBARA  | 18,30/20,00<br>JUDO AGONISTI MASTER YLENIA          | GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM MASCHILE        |             |
|   |   |   | 20,00/21,15  |   | KRAV MAGA DARIO |              |   | 20,00/21,30   |  | 20,00/21,15   |                 |  | 20,00/21,30   |              |               |            |   | 20,00/21,00<br>MODERNO AVANZ. (over20) BARBARA      | 20,00/21,00<br>JU JITSU DANIELE DAI 13 ANNI |             |
|   |   |   | 20,00/21,00  | 20,00/21,00   | KRAV MAGA DARIO |              | 20,15-21,30<br>SPECIAL CLASS MODERN PAOLA LESTE         | GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM ADULTI                  | 19,30-20,30<br>KARATE CRISTIAN                         | 20,00/21,00<br>CLASSICO AVANZ. (over20) PENNY             | KRAV MAGA DARIO | 20,15-21,45<br>KICK BOXING ALESSANDRO              | GINNASTICA ARTISTICA MYRIAM ADULTI                  |              |               |            |   |   |   |             |
|   |   |   | 20,15-21,45  | MODERNO AVANZ. (over20) BARBARA                       |                 |              |   |   |  |   |                 |  |   |              |               |            |   |   |   |             |
| 19,00/20,30<br>JUDO TURNO AGONISTI JUDOKAN YLENIA | 20,30-22,00<br>JU JITSU DANIELE DAI 13 ANNI |   |  |   |                 |              |   |   |  |   |                 |  |   |              |               |            |   |   |   |             |
|   |   |   |  |   |                 |              |   |   |  |   |                 |  |   |              |               |            |   |   |   |             |

## PER I CLIENTI IN OMAGGIO ACCESSO AL THERMARIUM

CON ASSISTENZA DA PARTE DEL NOSTRO STAFF  
Dal Lunedì al Venerdì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 21.30

Sabato dalle 15.00 alle 19.00- Domenica dalle 10.00 alle 12.30

**BABY PARKING**

Dal Lunedì al Venerdì dalle 16.00 alle 20.00 Sabato dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 19.00

# ORARIO ATTIVITA' ABBONAMENTO OPEN GOLD BENESSERE

| PISCINA                             | Sala Saturno                        | Sala Mercurio                       | Sala Venere                          | PISCINA                            | Sala Saturno   | Sala Mercurio | PISCINA                                   | Sala Saturno | Sala Mercurio                                  | Sala Venere                          | Sala Mercurio | PISCINA                              | Sala Saturno                                    | Sala Mercurio                   | PISCINA                               | Sala Saturno                        | Sala Venere | Sala Mercurio |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--|---------------|---|--------------|--|--------------------------------------|---------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------|
| LUNEDI'                             | LUNEDI'                             | LUNEDI'                             | LUNEDI'                              | MARTEDI'                           | MARTEDI'   | MARTEDI'      | MERCOL.                                   | MERCOL.      | MERCOL.  | MERCOL.                              | MERCOL.       | GIOVEDI'                             | GIOVEDI'  | GIOVEDI'                        | VENERDI'                              | VENERDI'                            | VENERDI'    | SABATO        |
| 8,45/9,45<br>IDROBIKE TONE MONICA   | 9,00/10,00<br>FUSION FRANCESCA B.   |                                     |                                      |                                    | 9,00/10,00<br>FLEXZONE HELDER                        |               | 8,45/9,45<br>CIRCUITO FUNZIONALE MONICA   |              | 9,00/10,00<br>FUNCTIONAL TRAINING FRANCESCA B. |                                      |               |                                      | 9,00/10,00<br>ZUMBA HELDER                      |                                 | 8,45/9,45<br>ACQUA FLO MONICA         | 9,00/10,00<br>FLEXZONE HELDER       |             |               |
| 10,00/11,00<br>IDROBIKE TONE MONICA |                                     | 10,30/11,30<br>PILATES FRANCESCA V. |                                      |                                    |  |               | 10,00/11,00<br>ACQUATONE MONICA           |              | 10,30/11,30<br>PILATES FRANCESCA V.            |                                      |               |                                      |   |                                 | 10,00/11,00<br>ACQUA FLO MONICA       |                                     |             |               |
| 13,30/14,30<br>IDROBIKE TONE MONICA |                                     |                                     |                                      |                                    | 13,30/14,30<br>LOWBODY ADDOME UPPERBODY FRANCESCA B. |               | 13,30/14,30<br>CIRCUITO FUNZIONALE MONICA |              |  |                                      |               |                                      | 13,30/14,30<br>FUNCTIONAL TRAINING FRANCESCA B. | 13,30/14,30<br>ACQUATONE MONICA | 13,30/14,30<br>INDOOR CYCLING BARBARA |                                     |             |               |
|                                     | 17.15/18.15<br>FITWORK MASSIMILIANO |                                     |                                      | 18,00/19,00<br>ACQUA FUSION ROSITA |  |               | 17,30/18,30<br>R.E.D. HELDER              |              |  |                                      |               | 18,00/19,00<br>ACQUA TRAINING ROSITA | 17,30/18,30<br>PILATES MONICA                   |                                 |                                       | 17.15/18.15<br>FITWORK MASSIMILIANO |             |               |
|                                     | 18,30/19,30<br>YOGA SUSANNA         | 18,00/19,00<br>YOGA SUSANNA         |                                      |                                    | 18,30/19,30<br>FUNCTIONAL TRAINING FEDERICO          |               | 18,30/19,30<br>FITBOXE TRAINING HELDER    |              | 18,00/19,00<br>YOGA SUSANNA                    |                                      |               |                                      | 18,30/19,30<br>FUNCTIONAL TRAINING FEDERICO     |                                 | 18,15-19,15<br>ZUMBA GIORGIA R.       |                                     |             |               |
| 19,00/20,00<br>ACQUAFITNESS ROSITA  | ZUMBA HELDER                        |                                     |                                      |                                    | 20,00/21,00<br>PILATES PAOLA                         |               | 19,00/20,00<br>FUNCTIONAL WATER ROSITA    |              | 19,30/20,30<br>G.A.G. HELDER                   |                                      |               |                                      | 20,00/21,00<br>PILATES PAOLA                    |                                 | 19.15/20.15<br>TOTAL BODY FEDERICO    |                                     |             |               |
|                                     | 19,30/20,30<br>G.A.G. HELDER        | 19.10/20.10<br>PILATES MONICA       | 19,30/20,30<br>INDOOR CYCLING FRANCO |                                    |  |               |   |              |  | 19,30/20,30<br>INDOOR CYCLING FRANCO |               |                                      |   |                                 |                                       |                                     |             |               |

| Piscina Nuovo guidato     | Piscina Nuovo guidato     | Piscina Nuovo guidato     | Piscina Nuovo guidato     | Piscina Nuovo guidato     | Piscina Nuovo guidato     | Piscina Nuovo guidato     |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| LUNEDI'                   | MARTEDI'                  | MERCOLEDI'                | GIOVEDI'                  | VENERDI'                  | SABATO                    | DOMENICA                  |
| DALLE 11,00<br>ALLE 13,30 | DALLE 08,45<br>ALLE 16,00 | DALLE 11,00<br>ALLE 17,30 | DALLE 08,45<br>ALLE 16,30 | DALLE 11,00<br>ALLE 13,30 |                           | DALLE 10,00<br>ALLE 12,20 |
| DALLE 14,30<br>ALLE 16,30 | DALLE 19,00<br>ALLE 21,30 | DALLE 18,30<br>ALLE 20,00 | DALLE 19,00<br>ALLE 21,30 | DALLE 14,30<br>ALLE 16,00 | DALLE 15,00<br>ALLE 19,00 |                           |
| DALLE 19,00<br>ALLE 21,30 |                           |                           |                           | DALLE 19,00<br>ALLE 21,30 |                           |                           |

## CIRCUITO EUROPARADISE

VIA SILVIO PELLICO 19

info: 06-9110180

[www.europaradise.it](http://www.europaradise.it)

## SALA CARDIO FITNESS

**DAL LUNEDI' AL VENERDI'**

DALLE 08.30 ALLE 21.30

**SABATO**

DALLE 09.30 ALLE 19,00

**DOMENICA**

DALLE 10.00 ALLE 12.30

*Il presente orario potrà subire variazioni durante l'anno rispetto alla disponibilità data dagli istruttori.*