

Ora	Lunedì			Ora	Martedì			Ora	Mercoledì		
	Energy	Dinamic	Piscina		Energy	Dinamic	Piscina		Energy	Dinamic	Piscina
08:00	08.30-09.15 CORPO LIBERO		07.30-09.15 NUOTO LIBERO	08:00			07.30-10.15 NUOTO LIBERO	08:00			07.30-9.15 NUOTO LIBERO
09:00	9.30-10.30 TOTAL BODY WORKOUT	09.15-10.00 PILATES	09.30-10.15 *HYDROBIKE &TONE	09:00	9.15-10.15 AEROTONE		09.30-10.15 SCUOLA NUOTO **	09:00	09.30-10.15 AEROBICA		9.30-10.15 *HYDROBIKE
10:00	10.30-11.15 ZUMBA	10.00-11.00 ANTALGICA **	10.30-11.15 AQUAGYM	10:00		10.30-11.15 *SPIN	10.30-11.30 HYDROCIRCUIT TOYS	10:00	10.15-11.15 MUSCLE DEF & STRETCH		10.30-11.15 AQUAGYM
11:00				11:00				11:00			
12:00			11.30-12.45 NUOTO LIBERO	12:00			11.30-12.45 NUOTO LIBERO	12:00			11.30-12.45 NUOTO LIBERO
13:00	13.00-14.00 AEROTONE	13.00-13.45 *SPIN	13.00-13.45 AQUAGYM	13:00	13.00-14.00 TOTAL BODY WORKOUT		13.00-13.45 HYDROSTEP & TONE	13:00	13.00-14.00 STEP		13.00-14.00 HYDROCIRCUIT
14:00			14.15-15.00 SCUOLA NUOTO **	14:00				14:00			14.00-15.00 Manutenzione Ordinaria
15:00	15.30-16.30 TOTAL BODY WORKOUT		15.00-15.45 *HYDROBIKE &TONE	15:00	15.30-16.30 AEROTONE & STRETCH		14.00-18.15 NUOTO LIBERO	15:00			15.00-15.45 AQUAGYM
16:00				16:00				16:00			
17:00			16.00-18.15 NUOTO LIBERO	17:00				17:00			16.00-19.15 NUOTO LIBERO
18:00	18.15-19.15 G.A.G.			18:00	18.30-19.15 FIT&BOXE		17.30-18.15 SCUOLA NUOTO **	18:00	18.00-18.45 G.A.G.		18.30-19.15 SCUOLA NUOTO **
19:00	19.15-20.15 TOTAL BODY WORKOUT	19.30-20.30 AEROBICA	19.30-20.15 HYDROCIRCUIT TOYS	19:00	19.15-20.00 TOTAL BODY W.		19.30-20.15 AQUAGYM	19:00	18.45-19.30 TOTAL BODY W.	18.45-19.30 TOTAL BODY W.	
20:00	20.15-21.15 FITBOXE & TONE	20.30-21.15 PILATES		20:00	20.00-20.45 FIT&BOXE	20.00-20.45 *SPIN		20:00	20.00-21.00 AEROTONE & STRETCH	19.45-20.30 *SPIN	19.30-20.30 *HYDROBIKE &TONE
21:00			20.30-22.30 NUOTO LIBERO	21:00			20.30-22.30 NUOTO LIBERO	21:00			20.30-22.30 NUOTO LIBERO
22:00				22:00				22:00			

* Da prenotare

** Attività escluse dall' Abbonamento

Ora	Giovedì			Venerdì			ora	Sabato							
	Energy	Dinamic	Piscina	Energy	Dinamic	Piscina		Energy	Dinamic	Piscina					
08:00	08.30-09.15 CORPO LIBERO	10.00-11.00 ANTALGICA **	07.30-12.45 NUOTO LIBERO	08.30-10.30 AEROTONE	09.30-10.30 AEROTONE	07.30-10.15 NUOTO LIBERO	08.00	08.30-10.30 AEROTONE	09.30-10.30 AEROTONE	9.00-10.15 NUOTO LIBERO					
09:00	09.15-10.00 PILAT.con attrez					09.30-10.15 SCUOLA NUOTO **					10.30-11.15 POSTURALE	10.30-11.15 *HYDROBIKE	10:00	10.30-11.15 *SPIN Rotaz.staff	10.30-11.30 "SPECIAL"
10:00													11:00	11.30-12.30 TOTAL BODY WORKOUT Rotaz.staff	
11:00													12:00		
12:00															
13:00	13.00-14.00 G.A.G.		13.00-13.45 AQUAGYM	13.00-14.00 AEROTONE	13.00-13.45 *SPIN	13.00-13.45 SWIMTONIC	13:00			11.45-18.30 NUOTO LIBERO.					
14:00			14.30-15.15 SCUOLA NUOTO **			14.00-14.45 NUOTO LIBERO	14:00								
15:00	14.45-15.30 STRETCHING					15.00-15.45 WATER G.A.G.	15:00								
16:00	15.30-16.15 MUSCLE DEF.		15.30-18.15 NUOTO LIBERO			16.00-18.15 NUOTO LIBERO	16:00								
17:00															
18:00	18.30-19.15 FITBOXE		18.30-19.15 AQUAGYM	18.15-19.15 ADDOMINAL GAMBE-GLUTEI		18.30-19.30 *HYDROCIRCUIT	Domenica								
19:00	19.15-20.15 TOTAL BODY WORKOUT	19.30-20.30 STEP	19.30-20.15 HYDROBIKE	19.15-20.00 ZUMBA	19.30-20.15 *SPIN		10:00		10.30-11.15 *SPIN Rotaz.staff	10.30-11.30 "SPECIAL" Rotaz.staff					
20:00				20.00.-20.45 TOTAL BODY WORKOUT			11:00	11.30-12.30 "SPECIAL"		11.30-12.15 AQUAGYM Rotaz.staff					
21:00	20.45-21.30 PILAT.con attrez		20.30-22.30 NUOTO LIBERO				12:00								
22:00							13:00			12.30-13.30 NUOTO LIBERO					

* Da prenotare

** Attività escluse dall' Abbonamento

2011 - 2012

RARI CORSI STAGIONE



MAMETE
sport & fitness center

ORARI IN VIGORE DAL

31 OTTOBRE

Via Aspromonte, 8
20052 Monza
Tel. 039/2847683
039/2849045
email: info@mamete.net