

NUOVO ORARIO DA GENNAIO 2009

STRETCH

Ore	Lunedì	Ore	Martedì	Ore	Mercoledì	Ore	Giovedì	Ore	Venerdì	Sabato
10.30 11.20	Stretch & Flex (posturale) Silvia	9.30 10.20	YOGA Fabiana	10.30 11.20	Stretch & Flex (posturale) Silvia	9.30 10.20	YOGA Fabiana	10.30 11.20	Stretch & Flex (posturale) Silvia	14.30
										PILATES Claudia
17.30 18.00	ADDOMINALI Claudia	17.30 18.20	TOTAL .B Alessia	17.30 18.00	GLUTEI Claudia	17.30 18.20	FITBOXE Alessia	17.30 18.00	ADDOMINALI Claudia	
18.00 19.00	AEROBICA* Claudia	18.30 19.20	FITBOXE Alessia	18.00 19.00	STEP COREO* Claudia	18.30 19.20	PUSH POWER Alessia	18.00 19.00	AEROBICA* Claudia	
18.30 19.10	HEAT Elena	19.00 20.00	SPINNING Roberta PILATES Roberta	18.30 19.10	HEAT Elena	19.00 20.00	SPINNING Roberta PILATES Roberta	18.30 19.10	HEAT Elena	
19.00 20.00	GAG Claudia YOGA Fabiana	19.20 20.10	PUSH POWER Alessia	19.00 20.00	TOTAL .B Claudia YOGA Fabiana	19.20 20.10	STEP & TONE Alessia	19.00 20.00	GAG Claudia	
19.15 20.05	ROWING Elena	20.00 20.50	ROWING Roberta	19.15 20.05	ROWING Elena	20.00 20.50	ROWING Roberta	19.15 20.05	ROWING Elena	
19.30 20.20	SPINNING Sergio	20.10 21.10	KICK BOXING Roberto	19.30 20.20	SPINNING Maurizio HIP HOP Claudia	20.10 21.10	KICK BOXING Roberto	19.30 20.20	SPINNING Maurizio	
20.00	HIP HOP Claudia			20.00						

SALA EUROPA
 SALA AMERICA
 LEZIONE SU PRENOTAZIONE

* lezione di livello avanzato

Sala horti

Dal Lunedì Al Venerdì	Sabato	Domenica
8.00 - 22.00	8.00 - 17.00	8.00 - 14.00

QUEEN'S CLUB

Via Cristoforo Colombo, 1800
06.52370612 – 06.52370253

www.queensclub.it

e.mail: amministrazione@queensclub.it

ACQUAGYM

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.30 12.20	Acquagym Tiziana		Acquagym Diego		Acquagym Federico	
13.30 14.20	Acquagym Tiziana		Acquagym Diego		Acquagym Federico	Acquagym Antonella
14.40 15.30		Acquagym Antonella		Acquagym Antonella		
18.40 19.30		Acquagym Micaela		Acquagym Micaela		
19.00 19.50	Acquagym Antonella		Acquagym Antonella		Acquagym Antonella	

Spazio libero

Lunedì, Giovedì e Venerdì	Martedì	Mercoledì	Sabato	Domenica
9.00 – 19.00 20.00 – 21.00	9.00 – 21.00	9.00 – 18.00	9.00 – 17.00	9.00 – 14.00

**LA DIREZIONE SI RISERVA DI MODIFICARE
GLI ORARI E GLI ISTRUTTORI IN QUALSIASI MOMENTO**