

ATTIVITA' DI GRUPPO

LUNEDI'

13.00 – 13.45	Hydrobike	<u>Onofrio</u> Piscina
13.00 – 14.00	PilatesMatWork	<u>Gloria</u> Blue Studio
13.00 – 14.00	Total Body	<u>Domenico</u> Orange Studio
13.00 – 14.00	Running	<u>Roberto</u> Outdoor
14.00 – 14.30	Stretching	<u>Roberto</u> Blue Studio
17.00 – 17.30	G.A.G.	<u>Stefania P.</u> Blue Studio
17.30 – 18.30	Total Body	<u>Stefania P.</u> Blue Studio
18.30 – 19.30	Back Prevention	<u>Arianna</u> Blue Studio
19.00 – 19.45	60' Acquaerobica	<u>Arber</u> Piscina
19.30 – 20.30	Funky Hip Hop	<u>Mara</u> Orange Studio
19.30 – 20.30	Kick Thai Boxe	<u>Alberto C.</u> Blue Studio
20.00 – 20.40	Corso nuoto adulti	<u>Federico</u> Piscina
20.00 – 21.00	Spinning	<u>Paolo</u> Spin Studio

MARTEDI'

9.00 – 10.00	Pump	<u>Gloria</u> Blue Studio
10.00 – 11.00	Pilates	<u>Gloria</u> Blue Studio
11.00 – 11.45	Acqua gym	<u>Onofrio</u> Piscina
11.00 – 11.45	Fit Walking	<u>Stefania</u> Orange Studio
13.00 – 13.45	Acqua gym	<u>Diletta</u> Piscina
13.00 – 14.00	Aero Coreo	<u>Stefania P.</u> Blue Studio
13.00 – 14.00	Spinning	<u>Francesco</u> Spin Studio
17.30 – 18.00	U.B.S.	<u>Viki</u> Blue Studio
18.00 – 18.30	G.A.G.	<u>Viki</u> Blue Studio
18.45 – 19.30	Fit Walking	<u>Viki</u> Orange Studio
19.00 – 19.45	Acquamix	<u>Sandra</u> Piscina
19.45 – 20.45	Swim Training	<u>Alessandro</u> Piscina
19.30 – 20.30	Spinning	<u>Gianni</u> Spin Studio

MERCOLEDI'

9.30 – 10.30	Cardio tone	<u>Adriano</u> Blue Studio
10.30 – 11.30	Aero Coreo	<u>Adriano</u> Blue Studio
11.00 – 11.45	Acqua walk	<u>Arber</u> Piscina
11.50 – 12.30	Corso nuoto adulti	<u>Arber</u> Piscina
13.00 – 13.45	Acqua gym	<u>Sandra</u> Piscina
13.00 – 14.00	Back Prevention	<u>Roberta</u> Blue Studio
13.00 – 13.45	Fit Walking	<u>Stefania</u> Orange Studio
17.30 – 18.00	G.A.G.	<u>Franco</u> Blue Studio
18.00 – 19.00	Step Tone	<u>Franco</u> Blue Studio
18.00 – 19.00	Pilates Mat Work	<u>Gloria</u> Orange Studio
19.15 – 20.00	Hydrobike	<u>Diletta</u> Piscina
19.30 – 20.30	Kick Thai Boxe	<u>Alberto C.</u> Blue Studio
20.00 - 21.00	Step Tone	<u>Stephanie</u> Orange Studio
20.20 – 21.00	Corso adulti	<u>Federico</u> Piscina

9.30 – 10.30
10.30 – 11.30
11.00 – 11.45
13.00 – 13.45
13.00 – 14.00
13.00 – 14.00
13.00 – 13.45
14.00 – 14.30
18.00 – 19.00
19.00 – 19.45
19.00 – 20.00
19.00 – 20.00
19.15 – 20.00
19.45 – 20.45

GIOVEDI'

Back Prevention	<u>Roberta</u> Blue Studio
Total Body	<u>Roberta</u> Blue Studio
Acqua gym	<u>Onofrio</u> Piscina
Hydrobike	<u>Onofrio</u> Piscina
Running	<u>Andrea</u> Outdoor
Cardio Tone	<u>Giorgio</u> Blue Studio
Fit Walking	<u>Stefania</u> Orange Studio
Stretching	<u>Andrea</u> Blue Studio
Total Dance	<u>Stefania P.</u> Blue Studio 19.00
Acqua gym	<u>Luisa</u> Piscina
Pump	<u>Gloria</u> Blue Studio
Spinning	<u>Fabrizio</u> Spin Studio
Fit Walking	<u>Stefania</u> Orange Studio
Swim Training	<u>Alessandro</u> Piscina

VENERDI'

9.30 – 10.30	Total Body	<u>Franco</u> Blue Studio
10.30 – 11.30	PilatesMatWork	<u>Marika</u> Blue Studio
11.00 – 11.45	Acqua gym	<u>Diletta</u> Piscina
13.00 – 13.45	Acquamix	<u>Diletta</u> Piscina
13.00 – 14.00	Total Body	<u>Adriano</u> Blue Studio
13.00 – 14.00	Spinning	<u>Massimo</u> Spin Studio
17.30 – 18.00	U.B.S.	<u>Viki</u> Blue Studio
18.00 – 18.30	G.A.G.	<u>Viki</u> Blue Studio
18.30 – 19.30	PilatesMatWork	<u>Marika</u> Blue Studio
19.15 – 20.00	Hydrobike	<u>Sandra</u> Piscina

SABATO

Jolly class	Piscina
Hydrobike	Piscina
Spinning	<u>Fabrizio</u> Spin Studio
Nuoto Famiglia	Piscina
Jolly class	Piscina

DOMENICA

11.00 – 11.40	Corso nuoto adulti	Piscina
11.00 – 12.00	Jolly Class	Blue Studio
12.00 – 12.45	Jolly class	Piscina
16.00 – 16.45	Nuoto Famiglia	Piscina

CERCA LA TUA LEZIONE

60' Acquaerobica:	lun h 19.00	<u>Arber</u> Piscina
Acqua gym:	mar h 11.00	<u>Onofrio</u> Piscina
	mar h 13.00	<u>Diletta</u> Piscina
	mer h 13.00	<u>Arber</u> Piscina
	gio h 11.00	<u>Onofrio</u> Piscina
	gio h 19.00	<u>Luisa</u> Piscina
	ven h 11.00	<u>Diletta</u> Piscina
	sab. h 11.00	Jolly class Piscina
	sab. h 17.00	Jolly class Piscina
	dom. h 12.00	Jolly class Piscina
Acquamix:	mar h 19.00	<u>Sandra</u> Piscina
	ven h 13.00	<u>Diletta</u> Piscina
Acqua walk:	mer h 11.00	<u>Arber</u> Piscina
Aero coreo:	mar h 13.00	<u>Stefania P.</u> Blue Studio
	mer 10.30	<u>Adriano</u> Blue Studio
Back prevent.:	lun h 18.30	<u>Arianna</u> Blue Studio
	mer h 13.00	<u>Roberta</u> Blue Studio
	gio h 9.30	<u>Roberta</u> Blue Studio
Cardio tone:	mer h 9.30	<u>Adriano</u> Blue Studio
	gio h 13.00	<u>Giorgio</u> Blue Studio
Corso nuoto adulti:	lun h 20.00	<u>Federico</u> Piscina
	mer h 11.50	<u>Sabrina</u> Piscina
	mer h 20.20	<u>Federico</u> Piscina
	Dom. h 11.00	Piscina
Fit Walking:	mar h 11.00	<u>Stefania</u> Orange Studio
	mar h 18.45	<u>Viki</u> Orange Studio
	mer h 13.00	<u>Stefania</u> Orange Studio
	gio h 13.00	<u>Stefania</u> Orange Studio
	gio h 19.15	<u>Stefania</u> Orange Studio
Funky Hip Hop:	lun h 19.30	<u>Mara</u> Orange Studio
G.A.G.:	lun h 17.00	<u>Stefania P.</u> Blue Studio
	mar h 18.00	<u>Viki</u> Blue Studio
	mer h 17.30	<u>Franco</u> Blue Studio
	ven h 18.00	<u>Viki</u> Blue Studio
Hydrobike:	lun h 13.00	<u>Onofrio</u> Piscina
	mer h 19.15	<u>Diletta</u> Piscina
	gio h 13.00	<u>Onofrio</u> Piscina
	ven h 19.15	<u>Sandra</u> Piscina
	sab h 13.00	Piscina
Kick Thai Boxe:	lun h 19.30	<u>Alberto C.</u> Blue Studio
	merc h 19.30	<u>Alberto C.</u> Blue Studio
Nuoto Famiglia:	sab h 16.00	Piscina
	dom h 16.00	Piscina

PER LE SEGUENTI ATTIVITA',
RITIRA IL GETTONE DI PRENOTAZIONE IN RECEPTION

SPINNING 30 minuti prima dell'inizio lezione
HIDROBIKE 15 minuti prima dell'inizio lezione
FIT WALKING 15 minuti prima dell'inizio lezione

STAGIONE SPORTIVA 2009/2010










PilatesMatWork:	lun h 13.00 mar h 10.00 mer h 18.00 ven h 10.30 ven h 18.30	<u>Gloria</u> Blue Studio <u>Gloria</u> Blue Studio <u>Gloria</u> Orange Studio <u>Marika</u> Blue Studio <u>Marika</u> Blue Studio
Pump:	mar h 9.00 gio h 19.00	<u>Gloria</u> Blue Studio <u>Gloria</u> Blue Studio
Running:	lun h 13.00 gio h 13.00	<u>Roberto</u> Outdoor <u>Andrea</u> Outdoor
Spinning:	lun h 20.00 mar h 13.00 mar h 19.30 gio h 19.00 ven h 13.00 sab h 13.00	<u>Paolo</u> Spin Studio <u>Francesco</u> Spin Studio <u>Gianni</u> Spin Studio <u>Fabrizio</u> Spin Studio <u>Massimo</u> Spin Studio <u>Fabrizio</u> Spin Studio
Step Tone:	mer h 18.00 mer h 20.00	<u>Franco</u> Blue Studio Stephanie Orange Studio
Swim Training:	mar 19.45 gio h 19.45	<u>Alessandro</u> Piscina <u>Alessandro</u> Piscina
Total Body:	lun h 13.00 lun h 17.30 gio h 10.30 ven h 9.30 ven h 13.00	<u>Domenico</u> Orange Studio <u>Stefania P.</u> Blue Studio <u>Roberta</u> Blue Studio <u>Franco</u> Blue Studio <u>Adriano</u> Blue Studio
Total Dance:	giov h 18.00	<u>Stefania P.</u> Blue Studio
U.B.S.:	mar h 17.30 ven h 17.30	<u>Viki</u> Blue Studio <u>Viki</u> Blue Studio
Stretching:	lun h 14.00 giov h 14.00	<u>Roberto</u> Blue Studio <u>Andrea</u> Blue Studio

PALESTRE	Lunedì martedì da mercoledì a venerdì sabato e domenica	12.00-22.00 8.00-22.00 9.00-22.00 9.00-20.00
PISCINA COPERTA	lunedì martedì da mercoledì a venerdì sabato e domenica	12.00-21.30 8.00-21.30 9.00-21.30 9.00-20.00
SPOGLIATOI CENTRALI	lunedì martedì da mercoledì a venerdì sabato e domenica	12.00-22.30 8.00-22.30 9.00-22.30 9.00-20.30
SAUNA e BAGNO TURCO	lunedì martedì- venerdì sabato - domenica	13.00-22.00 9.30-22.00 9.30-20.00
TENNIS	da lunedì a venerdì sabato e domenica	8.00-23.00 8.00-20.00
SPOGLIATOI TENNIS	da lunedì a venerdì sabato e domenica	8.00-23.30 8.00-20.30
RECEPTION	da lunedì a venerdì sabato e domenica	9.00-22.00 9.00-21.00
BAR e CLUB-HOUSE	lunedì da martedì a domenica	11.00-23.00 9.00-24.00
RISTORANTE	lunedì da martedì a domenica cena	Chiuso 12.30-15.30 19.30-23.00

SI RICORDA CHE IL LUNEDÌ
GLI IMPIANTI SPORTIVI APRONO ALLE ORE 12.00 -
IL MARTEDÌ APRONO ALLE ORE 8.00



Il tuo Club

-  50.000 mq di spazi verdi e indoor
-  2.000 mq di Area Wellness
-  Piscine indoor e all'aperto
-  10 Campi da Tennis
-  Chinesis & Beauty farm
-  KidsVillage
-  Ristorante, Catering & Snack Bar
-  Business & Congress Meeting
-  Nightlife & Entertainment

STAGIONE SPORTIVA 2009/2010

ORARI VALIDI DA MARZO 2010



Corso Moncalieri 466/16 – Torino
Tel. 011 6612146 / fax. 011 6612080
info@ronchiverdi.it - www.ronchiverdi.it