

## ATTIVITA' DI GRUPPO

### LUNEDI'

13.00 – 13.45	<b>Hydrobike</b>	<u>Onofrio</u>	Piscina
13.00 – 14.00	<b>Pilates Mat Work</b>	<u>Gloria</u>	Blue Studio
13.00 – 14.00	<b>Total Body</b>	<u>Silvia</u>	Orange Studio
13.00 – 14.00	<b>Running</b>	<u>Roberto</u>	Outdoor
17.00 – 17.30	<b>U.B.S.</b>	<u>Stefania</u>	Blue Studio
17.30 – 18.00	<b>G.A.G.</b>	<u>Stefania</u>	Blue Studio
18.00 – 19.00	<b>Step Tone</b>	<u>Stefania</u>	Blue Studio
18.30 – 19.30	<b>Back Prevention</b>	<u>Arianna</u>	Orange Studio
19.00 – 19.45	<b>Acqua gym</b>	<u>Luisa</u>	Piscina
19.30 – 20.00	<b>TRX</b>	<u>Stefania</u>	Orange Studio
19.30 – 20.30	<b>Kick Thai Boxe</b>	<u>Alberto</u>	Blue Studio
20.00 - 20.40	<b>Corso nuoto adulti</b>	<u>Federico</u>	Piscina
20.00 - 20.30	<b>JKD e difesa personale*</b>	<u>Pino</u>	Orange Studio
20.30 - 21.30	<b>JKD e difesa personale*</b>	<u>Pino</u>	Blue Studio
20.15 - 21.30	<b>Tango argentino*</b>	<u>Ricardo e S.</u>	Athletic Studio
20.00 - 21.00	<b>Spinning</b>	<u>Paolo C.</u>	Spin Studio

### MARTEDI'

9.00 – 10.00	<b>Pump</b>	<u>Gloria</u>	Blue Studio
10.00 – 11.00	<b>Pilates Mat Work</b>	<u>Gloria</u>	Blue Studio
11.00 – 12.00	<b>Studio Danza</b>	<u>Silvano</u>	Orange Studio
12.00 – 13.00	<b>Armonia del movimento*</b>	<u>Silvano</u>	Orange St.
11.15 – 12.00	<b>Acqua gym</b>	<u>Onofrio</u>	Piscina
13.00 – 13.45	<b>Acqua gym</b>	<u>Diletta</u>	Piscina
13.00 – 14.00	<b>Aereo Coreo</b>	<u>Stefania P.</u>	Blue Studio
13.00 – 14.00	<b>Spinning</b>	<u>Francesco</u>	Spin Studio
13.00 – 13.45	<b>TRX</b>	<u>Riccardo</u>	Orange Studio
17.15– 17.45	<b>Step Tone</b>	<u>Viki</u>	Blue Studio
17.45– 18.15	<b>U.B.S.</b>	<u>Viki</u>	Blue Studio
18.15 – 18.45	<b>G.A.G.</b>	<u>Viki</u>	Blue Studio
19.00 – 19.45	<b>Fit Walking</b>	<u>Viki</u>	Orange Studio
19.00 – 19.45	<b>Hydro/Acqua gym</b>	<u>Diletta/Luisa</u>	Piscina
19.30 – 20.30	<b>Spinning</b>	<u>Gianni</u>	Spin Studio
19.45 – 20.45	<b>Swim training</b>	<u>Alessandro</u>	Piscina
20.00 – 20.45	<b>TRX</b>	<u>Riccardo</u>	Orange Studio

### MERCOLEDI'

9.30 – 10.30	<b>Cardio tone</b>	<u>Sabrina</u>	Blue Studio
10.30 – 11.30	<b>Back Prevention</b>	<u>Sabrina</u>	Blue Studio
11.00 – 11.45	<b>Acqua walk</b>	<u>Diletta</u>	Piscina
11.50 - 12.30	<b>Corso nuoto adulti</b>	<u>Sandra</u>	Piscina
13.00 – 13.45	<b>Fit Walking</b>	<u>Francesco</u>	Orange Studio
13.00 – 13.45	<b>Acqua gym</b>	<u>Diletta</u>	Piscina
13.00 – 14.00	<b>Pilates Mat Work</b>	<u>Riccardo</u>	Blue Studio
17.30 – 18.00	<b>G.A.G.</b>	<u>Franco</u>	Blue Studio
18.00 – 19.00	<b>Step Tone</b>	<u>Franco</u>	Blue Studio
18.00 – 19.00	<b>Pilates Mat Work</b>	<u>Gloria</u>	Orange Studio
19.00 – 19.45	<b>TRX</b>	<u>Riccardo</u>	Orange Studio

19.00– 19.45	
19.30 – 20.30	
20.00 - 20.30	
20.30 - 21.30	
20.20 – 21.00	

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 – 14.00	
17.30 – 18.00	
18.00 – 19.00	
18.00 – 19.00	
19.00 – 19.45	
19.00 – 20.00	
19.00 – 20.00	
19.45 – 20.45	

9.30 – 10.30	
10.30 – 11.30	
11.00 – 11.45	
13.00 – 13.45	
13.00 – 14.00	
13.00 – 13.45	
17.30 – 18.00	
18.00 – 18.30	
18.30 – 19.15	
18.30– 19.30	
19.00 – 19.45	
20.00 - 21.30	

11.00 – 11.45	
11.30 – 12.30	
13.00 – 13.45	
13.00 – 14.00	
16.00 – 16.45	
17.00 – 17.45	

11.00 - 11.40	
11.00 – 11.45	
12.00 – 12.45	
16.00 – 16.45	

\*Corsi a pagamento

<b>Acqua gym</b>	<u>Pino</u>	Piscina
<b>Kick Thai Boxe</b>	<u>Alberto</u>	Blue Studio
<b>JKD e difesa personale*</b>	<u>Pino</u>	Orange Studio
<b>JKD e difesa personale*</b>	<u>Pino</u>	Blue Studio
<b>Corso Nuoto adulti</b>	<u>Federico</u>	Piscina

### GIOVEDI'

<b>Back Prevention</b>	<u>Domenico</u>	Blue Studio
<b>Total Body</b>	<u>Domenico</u>	Blue Studio
<b>Acqua gym</b>	<u>Pino</u>	Piscina
<b>Hydrobike</b>	<u>Onofrio</u>	Piscina
<b>Running</b>	<u>Andrea</u>	Outdoor
<b>Cardio Tone</b>	<u>Giorgio</u>	Blue Studio
<b>Spinning</b>	<u>Massimo</u>	Spin Studio
<b>G.A.G</b>	<u>Giuseppe</u>	Blue Studio
<b>Total Body</b>	<u>Giuseppe</u>	Blue Studio
<b>Preparazione fisica/atletica</b>	<u>Mario</u>	Blue Studio
<b>Acqua gym</b>	<u>Luisa</u>	Piscina
<b>Pump</b>	<u>Gloria</u>	Blue Studio
<b>Spinning</b>	<u>Luca</u>	Spin Studio
<b>Swim training</b>	<u>Alessandro</u>	Piscina

### VENERDI'

<b>Total Body</b>	<u>Franco</u>	Blue Studio
<b>Pilates Mat Work</b>	<u>Marika</u>	Blue Studio
<b>Acqua gym</b>	<u>Diletta</u>	Piscina
<b>Acqua gym</b>	<u>Diletta</u>	Piscina
<b>Total Body</b>	<u>Nicola</u>	Blue Studio
<b>Fit Walking</b>	<u>Francesco</u>	Orange Studio
<b>U.B.S.</b>	<u>Pino</u>	Blue Studio
<b>G.A.G</b>	<u>Pino</u>	Blue Studio
<b>TRX</b>	<u>Riccardo</u>	Orange Studio
<b>Pilates Mat Work</b>	<u>Marika</u>	Blue Studio
<b>Hydrobike</b>	<u>Pino</u>	Piscina
<b>JKD e difesa personale*</b>	<u>Pino</u>	Blue Studio

### SABATO

<b>Jolly class</b>		Piscina
<b>TRX</b>	<u>Stefania</u>	Orange Studio
<b>Hydrobike</b>		Piscina
<b>Spinning</b>	<u>Fabrizio</u>	Spin Studio
<b>Nuoto Famiglia</b>		Piscina
<b>Jolly class</b>		Piscina

### DOMENICA

<b>Corso nuoto adulti</b>		Piscina
<b>Jolly class</b>		Blue Studio
<b>Jolly class</b>		Piscina
<b>Nuoto Famiglia</b>		Piscina

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

<b>SPINNING</b>	30 minuti prima dell'inizio lezione
<b>HIDROBIKE</b>	15 minuti prima dell'inizio lezione
<b>FIT WALKING</b>	15 minuti prima dell'inizio lezione
<b>TRX</b>	15 minuti prima dell'inizio lezione

## CERCA LA TUA LEZIONE

<b>Acqua gym:</b>	lun h 19.00	<u>Luisa</u>	Piscina
	mar h 11.15	<u>Onofrio</u>	Piscina
	mar h 13.00	<u>Diletta</u>	Piscina
	mer h 13.00	<u>Diletta</u>	Piscina
	mer h 19.00	<u>Pino</u>	Piscina
	gio h 11.00	<u>Pino</u>	Piscina
	gio h 19.00	<u>Luisa</u>	Piscina
	ven h 11.00	<u>Diletta</u>	Piscina
	ven h 13.00	<u>Rachele</u>	Piscina
	sab h 11.00	Jolly class	Piscina
	sab h 17.00	Jolly class	Piscina
	dom. h 12.00	Jolly class	Piscina
<b>Acqua walk:</b>	mer h 11.00	<u>Diletta</u>	Piscina
<b>Aereocoreo:</b>	mar h 13.00	<u>Stefania</u>	Blue Studio
<b>Back prevent.:</b>	lun h 18.30	<u>Arianna</u>	Orange Studio
	mer h 10.30	<u>Sabrina</u>	Blue Studio
	gio h 9.30	<u>Domenico</u>	Blue Studio
<b>Cardio tone:</b>	mer h 9.30	<u>Sabrina</u>	Blue Studio
	gio h 13.00	<u>Giorgio</u>	Blue Studio
<b>Corso nuoto adulti:</b>	lun h 20.00	<u>Federico</u>	Piscina
	mer h 11.50	<u>Sandra</u>	Piscina
	mer h 20.20	<u>Federico</u>	Piscina
	dom h 11.00		Piscina
<b>Fit Walking:</b>	mart h 19.00	<u>Viki</u>	Orange Studio
	mer h 13.00	<u>Francesco</u>	Orange Studio
	ven h 13.00	<u>Francesco</u>	Orange Studio
<b>G.A.G.:</b>	lun h 17.30	<u>Stefania</u>	Blue Studio
	mar h 18.15	<u>Viki</u>	Blue Studio
	mer h 17.30	<u>Franco</u>	Blue Studio
	gio h 17.30	<u>Giuseppe</u>	Orange Studio
	ven h 18.00	<u>Pino</u>	Blue Studio
<b>Hydrobike:</b>	lun h 13.00	<u>Onofrio</u>	Piscina
	gio h 13.00	<u>Onofrio</u>	Piscina
	ven h 19.00	<u>Pino</u>	Piscina
	sab h 13.00		Piscina
<b>Hydro/Acqua gym</b>	mar h 19.00	<u>Diletta/Luisa</u>	Piscina
<b>Nuoto Famiglia:</b>	sab h 16.00		Piscina
	dom h 16.00		Piscina
<b>Kick Thai Boxe:</b>	lun h 19.30	<u>Alberto</u>	Blue Studio
	mer h 19.30	<u>Alberto</u>	Blue Studio

## STAGIONE SPORTIVA 2011/2012

<b>PilatesMatWork:</b>	lun h 13.00 mar h 10.00 mer h 13.00 mer h 18.00 ven h 18.30	<u>Gloria</u> Blue Studio <u>Gloria</u> Blue Studio <u>Riccardo</u> Blue Studio <u>Gloria</u> Orange Studio <u>Marika</u> Blue Studio
<b>Prep. fisica/atletica Pump:</b>	gio h 18.00 mar h 9.00 gio h 19.00	<u>Mario</u> Blue Studio <u>Gloria</u> Blue Studio <u>Gloria</u> Blue Studio
<b>Running:</b>	lun h 13.00 gio h 13.00	<u>Roberto</u> Outdoor <u>Andrea</u> Outdoor
<b>Spinning:</b>	lun h 20.00 mar h 13.00 mar h 19.30 gio h 13.00 gio h 19.00 sab h 13.00	<u>Paolo</u> Spin Studio <u>Francesco</u> Spin Studio <u>Gianni</u> Spin Studio <u>Massimo</u> Spin Studio <u>Luca</u> Spin Studio <u>Fabrizio</u> Spin Studio
<b>Step Tone:</b>	lun h 18.00 mar h 17.15 mer h 18.00	<u>Stefania</u> Blue Studio <u>Viki</u> Blue Studio <u>Franco</u> Blue Studio
<b>Studio Danza:</b>	mar h 11.00	<u>Silvano</u> Orange Studio
<b>Swim training:</b>	mart h 19.45 gio h 19.45	<u>Alessandro</u> Piscina <u>Alessandro</u> Piscina
<b>Total Body:</b>	lun h 13.00 gio h 10.30 gio h 18.00 ven h 9.30	<u>Silvia</u> Blue Studio <u>Domenico</u> Blue Studio <u>Giuseppe</u> Blue Studio <u>Franco</u> Blue Studio
<b>TRX</b>	lun h 19.30 mar h 13.00 mar h 20.00 mer h 19.00 ven h 18.30 sab h 11.30	<u>Stefania</u> Orange Studio <u>Riccardo</u> Orange Studio <u>Riccardo</u> Orange Studio <u>Riccardo</u> Orange Studio <u>Stefania</u> Orange Studio
<b>U.B.S.:</b>	lun h 17.00 mar h 17.45 ven h 17.30	<u>Stefania</u> Blue Studio <u>Viki</u> Blue Studio <u>Pino</u> Blue Studio

PALESTRE	Lunedì martedì da mercoledì a venerdì <b>sabato e domenica</b>	12.00-22.00 8.00-22.00 9.00-22.00 <b>9.00-20.00</b>
PISCINA COPERTA	lunedì martedì da mercoledì a venerdì <b>sabato e domenica</b>	12.00-21.30 8.00-21.30 9.00-21.30 <b>9.00-20.00</b>
SPOGLIATOI CENTRALI	lunedì martedì da mercoledì a venerdì <b>sabato e domenica</b>	12.00-22.30 8.00-22.30 9.00-22.30 <b>9.00-20.30</b>
SAUNA e BAGNO TURCO	lunedì martedì- venerdì <b>sabato - domenica</b>	13.00-22.00 9.30-22.00 <b>9.30-20.00</b>
TENNIS	da lunedì a venerdì <b>sabato e domenica</b>	8.00-23.00 <b>8.00-20.00</b>
SPOGLIATOI TENNIS	da lunedì a venerdì <b>sabato e domenica</b>	8.00-23.30 <b>8.00-20.30</b>
RECEPTION	da lunedì a venerdì <b>sabato e domenica</b>	9.00-22.00 <b>9.00-21.00</b>
BAR e CLUB-HOUSE	lunedì da martedì a domenica	11.00-23.00 9.00-24.00
RISTORANTE	lunedì da martedì a domenica cena	solo pranzo 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 2011/2012

ORARI VALIDI DAL 24 OTTOBRE 2011



Corso Moncalieri 466/16 – Torino  
Tel. 011 6612146 / fax. 011 6612080  
[info@ronchiverdi.it](mailto:info@ronchiverdi.it) - [www.ronchiverdi.it](http://www.ronchiverdi.it)