

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì	
09:30 - 10:00	CRUNCH	09:00 - 10:00	PILATES	09:30 - 10:00	CRUNCH	09:00 - 10:00	PILATES
10:00 - 11:00	WORKOUT	10:00 - 11:00	BALLO LATINO	10:00 - 11:00	WORKOUT	10:00 - 10:45	PANCAFIT *
10:00 - 10:45	G.A.G.	10:00 - 10:45	PANCAFIT *	10:00 - 10:30	G.A.G.	10:45 - 11:30	STRETCHING
10:45 - 11:30	PILATES	10:45 - 11:30	STRETCHING	10:30 - 11:30	PILATES	12:45 - 13:00	CRUNCH
11:00 - 11:30	STRETCHING	12:45 - 13:00	CRUNCH	11:00 - 11:30	STRETCHING	13:00 - 14:00	CIRCUIT TRAINING
12:45 - 13:00	CRUNCH	13:00 - 14:00	BOOT CAMP	12:45 - 14:00	CRUNCH/WORKOUT	13:00 - 14:00	PILATES
12:45 - 13:45	SPINNING *	13:00 - 14:00	TONE UP	12:45 - 13:45	SPINNING *	18:00 - 19:00	PILATES
12:45 - 14:00	WORKOUT	18:00 - 19:00	PILATES	16:30 - 17:30	JUDO BIMBI	19:00 - 19:45	G.A.G
13:00 - 14:00	PILATES	18:30 - 19:30	PILATES	17:30 - 19:00	DANZA	19:30 - 20:15	PANCAFIT *
14:15 - 15:15	AERODANCE	19:30 - 20:30	SPINNING *	18:00 - 19:30	TONIFICAZIONE	19:30 - 20:00	CRUNCH
14:30 - 15:30	DIFESA PERSONALE	19:30 - 20:15	PANCAFIT *	18:30 - 19:00	CRUNCH	19:45 - 20:45	AEROBICA
15:15 - 16:00	PILATES	19:30 - 20:00	CRUNCH	19:00 - 19:30	TOTAL LEGS	20:00 - 21:15	WORKOUT
16:30 - 17:30	JUDO BIMBI	20:00 - 21:15	WORKOUT	19:30 - 20:00	UPPERTONE		
17:30 - 19:00	DANZA			19:30 - 20:30	FIT BOXE		
18:00 - 19:30	TONIFICAZIONE			20:00 - 21:00	PILATES		
18:00 - 19:00	PILATES			20:30 - 21:30	CLOSE COMBAT		
19:00 - 19:30	CRUNCH						
19:30 - 20:30	WORKOUT						
20:30 - 21:30	CLOSE COMBAT						

Venerdì		Sabato	
09:30 - 10:00	CRUNCH	11:00 - 11:45	PANCAFIT *
10:00 - 11:00	WORKOUT	11:00 - 12:00	PILATES
10:00 - 10:45	G.A.G.		
10:45 - 11:30	PILATES		
12:45 - 13:45	SPINNING *		
13:00 - 14:00	PILATES		
13:00 - 14:00	TONE UP		
14:15 - 15:15	AERODANCE		
18:30 - 19:30	PILATES		
18:30 - 19:30	SPINNING *		

Domenica	
10:30 - 11:30	SPINNING *



gli orari possono subire variazioni in relazione alle presenze.

orari apertura:

Lunedì - Venerdì 09:00 - 22:00

Sabato 09:00 - 18:00 Domenica 09:00 - 13:00

Club Laguna Blu S.p.A. Via Garoni,7 -21100 Varese Tel. 0332 281919

www.lagunablu-varese.it