

FITNESS CAPO NORD

ORE 10.00

**RISVEGLIO MUSCOLARE
WARM UP EXERCISES**

ORE 11.30 / 17.00

ACQUA GYM

ORE 18.00

FITNESS TIME**Programma
Fitness** daily
CENTRO SPORTIVO program**RISVEGLIO
MUSCOLARE**
WARM UP
EXERCISES
10.00**ACQUA
GYM**
11.30
17.00**Tutti i
Giorni
Every Day****PALESTRA
GYM**
10.00 / 12.30
16.00 / 18.00**SPINNING**
10.30
18.30**INCONTRO
CON
L'ISTRUTTORE
IN PALESTRA**
Lunedì - Giovedì
ore 16.00**MEETING
WITH THE
PERSONAL
TRAINER
IN THE GYM**
Monday - Thursday
from 4 p.m.

CENTRO SPORTIVO

FITNESS TIME ORE 18.30 / AT 6.30 p.m.

LUN/MON	TOTAL MUSCLE TRAINING
MAR/TUE	STEP - AEROBICA / BALANCE CARDIO BOSU
MER/WED	DINAMIC CIRCUIT / MARINES TRAINING
GIO/THU	ZUMBA
VEN/FRI	BOSU
SAB/SAT	LIFE PUMP
DOM/SUN	KIK POWER BOX / CARDIO DANCE COMBA

PROGRAMMA TORNEI / TOURNAMENTS PROGRAM CENTRO SPORTIVO

ore 11.00 / at 11.00 a.m.

ore 16.30 / at 4.30 p.m.

	ore 11.00 / at 11.00 a.m.	ore 16.30 / at 4.30 p.m.
LUNEDÌ	VOLANO / BADMINTON	BEACH VOLLEY
MARTEDÌ	GARA DI NUOTO / SWIMM COMPETITION	CALCIO A 5 / FIVE-A-SIDE FOOTBALL
MERCOLEDÌ	CALCIO TENNIS / FOOTBALL TENNIS	PING PONG / TABLE TENNIS
GIOVEDÌ	BEACH TENNIS	MINI GOLF
VENERDÌ	BOCCE / BOWLS	BASKET
SABATO	BEACH HANDBALL	BEACH SOCCER
DOMENICA	CALCIO BALILLA UMANO HUMAN TABLE-FOOTBALL	PALLANUOTO / WATER POLO

Albarella
MARCEGAGLIA
tourism**PROGRAMMA ANIMAZIONE
ENTERTAINMENT PROGRAM**
CENTRO SPORTIVO

- 10.00 – 12.30 Mini Club
10.00 – 12.30 Junior Club
11.00 Sport activity
12.00 Gioco aperitivo
Aperitif time and games
12.15 Balli di gruppo
Dancing Time
- 16.00 – 18.00 Mini Club
16.00 – 18.00 Junior Club
16.30 Soft activity
17.30 Torneo sportivo
Sport tournament
18.00 Dancing time
- 21.15 Baby Dance
21.45 Spettacolo serale
Show time
23.30 Disco on the Beach

2011**Jag**
animation**EVENTI SPORTIVI
SPORT EVENTS**GIOVEDÌ 14 LUGLIO
THURSDAY 14 JULY**ALBA SOCCER
LEAGUE EVENT**MARTEDÌ 26 LUGLIO
TUESDAY 26 JULY**BEACH TENNIS
CHAMPIONSHIP**GIOVEDÌ 4 AGOSTO
THURSDAY 4 AUGUST**BEACH VOLLEY EVENT**
13 - 14 AGOSTO / AUGUST**ALBARELLIADI**
GIOVEDÌ 18 AGOSTO

THURSDAY 18 AUGUST

**BEACH SOCCER
JOGA BONITO'S CUP****DISCO ON
THE BEACH**
Tutte le sere dalle ore 23.30 / Every night at 11.30 p.m.