



## **PROGRAMMA FITNESS A BORDO**

### **SALA CONFERENCE (PONTE 7)**

Attività: Seminari teorici – Il calendario delle lezioni sarà esposto presso la reception (PONTE 7)

05 Giugno dalle 10,00 alle 16,00

07 Giugno dalle 10.00 alle 16.00

### **Conferenze Tecnico scientifiche:**

**1° Corso di formazione Uisp : “Dalla postura al functional training” con rilascio del diploma Uisp**

### **LE MASTER CLASS :**

#### **PONTE 9**

#### **AREA 1 :GYM**

La Palestra Isotonica-Cardio by Technogym è aperta:

- 05 Giugno dalle 09.00 alle 17.00 orario continuato
- 07 Giugno dalle 09.00 alle 17.00 orario continuato

**IMPORTANTE: L'area umida (bagno turco , sauna e jacuzzi) del centro benessere sarà accessibile solo a pagamento . Si prega di rivolgersi alla Reception dell'Health center**

#### **AREA 2: TONIFICAZIONE E BODY & MIND:**

#### **ORARIO LEZIONI AREA 2**

<b>ORARI</b>	<b>05 GIUGNO (andata)</b>	<b>07 GIUGNO (ritorno)</b>
Ore 10.00	SUPER ZERO PILATES ( Longombardi)	GYM BAR ( Colavolpe )
Ore 10.45	DISC'O' SIT FT (Ceron)	DANCE( Polvere )
Ore 11.30	OLISTIC WORKOUT (Lollo )	SIDEA STETCH BAND (Ceron )
Ore 12.15	POSTURALE ( D'Elia)	OLISTIC WORKOUT (Lollo)
Ore 13.00	SUPER ZERO BALANCE ( Durago & Rosan)	SUPER ZERO BALANCE ( Durago & Rosan)
Ore 13.45	SOFT GYM BALL (Ceron)	PILATES ( Lollo )
Ore 14.30	BODY & MIND (Petrosino)	ZERO PILATES (Longobardi)
Ore 15.15	GYM BAR ( Colavolpe)	PILATES (Caruana)
Ore 16.00	PILATES (Caruana)	POSTURALE (D'Elia)
Ore 16.45	STEP SPAIN (Altisen)	SPECIAL CLASS AREA 6

## PONTE 10

### **AREA 4 : AEROBICA :**

#### ORARIO LEZIONI AREA 4

ORARI	05 GIUGNO (andata)	07 GIUGNO (ritorno)
Ore 10.00	AERO ITALY ( Manzone )	LATINO DANCE ( Altisen )
Ore 10.45	LOGICAL STEP ( Petrosino )	STEP BRAZIL ( Marques )
Ore 11.30	STEP BRAZIL ( Marques )	STEP JAIRO ( Junior )
Ore 12.15	STEP JAIRO ( Junior )	AERO DANCE ( Petrosino )
Ore 13.00	HOUSE DANCE ( Altise )	STEP ITALY ( Colantoni/Manzoni )
Ore 13.45	STEP ROMA ( Colantoni )	STEP ( Rosan )
Ore 14.30	STEP no STEP ( Marques )	AERO LATINO ( Junior & Altisen )
Ore 15.15	AERO JAIRO STYLE ( Junior )	STEP LATINO ( Petrosino )
Ore 16.00	AERO DANCE ( Petrosino )	AERO ARY ( Marques )
Ore 16.45	STEP SPAIN ( Altisen )	SPECIAL CLASS AREA 6

### **AREA 5: "STRIDING"**

#### ORARIO LEZIONI AREA 5

ORARI	05 GIUGNO (andata)	07 GIUGNO (ritorno)
Ore 10.00	STRIDING	STRIDING
Ore 11.30	STRIDING	STRIDING
Ore 13.45	STRIDING	STRIDING
Ore 15.15	STRIDING	STRIDING

## PONTE 11

### **AREA 6 : "KICK POWER BOXING / ASS / STRIKE ZONE / SPECIAL CLASS"**

#### ORARIO LEZIONI AREA 6

ORARI	05 GIUGNO (andata)	07 GIUGNO (ritorno)
Ore 10.00	ASS (Cooper )	KICK POWER BOXING (Froilich)
Ore 10.45	KICK POWER BOXING(Froilich)	ASS ( Cooper )
Ore 11.30	ENERGY HIP HOP (Petri)	ENERGY HIP HOP (Petri)
Ore 12.15	STRIKE ZONE (Olivieri )	STRIKE ZONE ( Olivieri )
Ore 13.00	AERO BRAZIL ( Marques + Junior )*	AERO SPAIN & BRAZIL TEAM (A/Junior/Marques)
Ore 13.45	ASS (Cooper )	SLY DISCK PRO ( Froilich)
Ore 14.30	SLY DISCK PRO ( Froilich)	STRIKE ZONE (Olivieri )
Ore 15.15	STRIKE ZONE ( Olivieri )	ASS ( Jill )
Ore 16.00	AERO ITALY TEAM (Petri/Marques/Colantoni)*	GYM BAR TRAINING (Petrosino)
Ore 16.45	GYM BAR TEAM (Colantoni & Petri)	FINAL TEAM TEACH CLASS

\* classi in "TEAM TEACH"

### **AREA 7 "SPINNING:**

#### ORARIO LEZIONI AREA 7

ORARI	05 GIUGNO (andata)	07 GIUGNO (ritorno)
Ore 10.00	SPINNING	SPINNING
Ore 11.30	SPINNING	SPINNING

Ore 13.45	SPINNING	SPINNING
Ore 15.15	SPINNING	SPINNING

## **BARCELONA 06 GIUGNO 2011**

"CITY RUNNING" capitanata da Jill Cooper. Appuntamento alle ore 09.00 per percorrere 8,5 km che ti permetteranno di visitare il centro di Barcellona.

### **PROGRAMMA SERALE:**

#### **Sabato 04 Giugno**

- Ore 22.45** Presentazione dello staff e delle attività presso il salone Smaila's  
Sfilata di X-Drums con ballerini e show
- Ore 00.00-04.00** Disco Time con l'animazione "Versilia to night" (PONTE 11)

#### **Domenica 05 Giugno**

- Ore 18.15** Arrivo a Barcellona con possibilità di sbarco per effettuare visite di carattere individuale.  
Cena libera a carico dei partecipanti. Rientro a bordo entro le ore 04.00. Pernottamento.

#### **Lunedì 06 Giugno**

- Ore 22.00** presentazione gruppo Blound Dancing Girls & Boys e della Compagnia Ufficiale  
Vitasnella Dance Company e loro show
- Ore 00.00-04.00** Disco Time con l'animazione "Versilia to night". (PONTE 11)  
Pernottamento a bordo

### **ORARIO SERVIZI DI BORDO**

#### **RISTORANTE:**

CENA	21.00 – 24.00
PRANZO	12.15 – 14.30

#### **BAR CENTRALE:**

APERTURA	24 H
----------	------

#### **WELLNESS CENTER:**

MATTINA	09.00 – 18.00
SERA	22.00 – 24.00

#### **NEGOZI:**

MATTINA	09.00 – 12.00
POMERIGGIO	15.00 – 18.00
SERA	21.00 – 24.00

#### **SELF-SERVICE:**

CENA	20.45 – 24.00
COLAZIONE	8.00 – 10.00
COLAZIONE	7.00 – 10.00
PRANZO	12.00 – 14.30

#### **DISCOTECA:**

APERTURA	23.30 – 05.00
----------	---------------

#### **BAR PIZZERIA:**

GIORNO	11.00 – 18.00
SERA	21.00 – 02.00

#### **BAR SMAILA'S:**

GIORNO	08.00 – 18.00
SERA	21.00 – 02.00

## **INFORMAZIONI UTILI**

**PACCHETTO PASTI IN NAVIGAZIONE:** coloro che hanno acquistato il pacchetto pasti, potranno consumarli presso il self service di bordo utilizzando la carta d'imbarco/chave cabina nominativa:

**NUMERO :** 2 pranzi (05-07 Giugno) ; 2 cene (04 e 06 Giugno)

**COMPOSIZIONE :** Pranzo/Cena: antipasto, primo piatto, secondo piatto, contorno, pane, frutta di stagione, dessert, bevanda (½ litro acqua minerale o birra nazionale 33cl o vino 25cl o bibita non alcolica).

**PRIMA COLAZIONE:** potrà essere consumata da tutti gli ospiti Fit Cruise presso il self service di bordo o presso i punti bar aperti della nave.

**COMPOSIZIONE :** 1 caffè o caffelatte o tè, 1 bicchiere di succo di frutta, 2 panini con burro e marmellata in monoporzione o 1 cornetto, 1 yogurt

**SBARCO/IMBARCO A BARCELLONA:** Durante la sosta della nave a Barcellona, sarà possibile per ogni passeggero sbarcare ed imbarcare liberamente, portando sempre con sé la propria carta d'imbarco/chave cabina ed un documento di riconoscimento