

CORSI FITNESS

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
TOTAL BODY WORKOUT 9.15 - 10.15		AERO STEP 9 - 10	PILATES BASE 9 - 10	POWER DEFINITION 9.30 - 10.30
PILATES PER LA SCHIENA 10.15 - 11.15	PILATES BASE 9 - 10		TABATA 10- 10:45	
TABATA 11.15 - 12	ZENGA 10.15 - 11.15	ADDOMINALI 10.45 - 11.30		
		TABATA 11.30 - 12.15		
FUNCTIONAL TRAINING 12.45 - 13.30	FULL BODY 13 -13.45	POWER LEG 12.45 - 13.30	FUNCTIONAL TRAINING 12.45 - 13.30	PILATES BASE 12.30 - 13.30
				YOGA 13.30 - 14.30
YOGA 15.30 - 16.30				
	GAG 17.30 - 18	CROSS WORKOUT 17 -18	GAG 17.30 - 18	PILATES BASE 16.30 - 17.30
	FITNESS FUNZIONALE 18 - 19	YOGA 18 - 19	FITNESS FUNZIONALE 18 - 19	BODY TONE 17.30 - 18.30
PILATES BASE 18.30 - 19.30	CROSS WORKOUT 19 - 20	STEP & TONE 19 - 20	POWER CARDIO 19.30 - 20.30	TABATA 18.30 19.15
PILATES AVANZATO 19.30 - 20.30	POWER DEFINITION 20 - 21		ZUMBA 20:30 - 21.15	PILATES INTERMEDIO 19.15 - 20.15

✓ COSA DEVI PORTARE?

- Scarpe da ginnastica
- Asciugamano
- Bottiglietta d'acqua
- Lucchetto per armadietto

⚠ IMPORTANTE!

Tutti i corsi sono su **prenotazione** ed è **obbligatorio il certificato medico** per attività sportiva non agonistica. Perché il corso sia erogato è richiesto un numero minimo di 4 partecipanti iscritti.

CORSI ACQUA FITNESS

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
ACQUAGYM VERDE 8.45 - 9.30	ACQUA CIRCUIT 9 - 9.45		ACQUAGYM VERDE 8.45 - 9.30		
ACQUAGYM VERDE 9.30 - 10.15	ACQUASOFT 10 - 10.45	ACQUA POLE 10.30 - 11	ACQUAGYM GIALLA 9 - 9.45	ACQUASOFT 9.45 - 10.30	
ACQUA WALK 11.15 - 12		WALK + GYM 11 - 11.45	ACQUAGYM VERDE 9.30 - 10.15	ACQUASOFT 10.30 - 11.15	ACQUA WALK 10.30 - 11.15
	ACQUAGYM GIALLA 12.30 -13.15		TOTALBODY 10 - 11		CIRCUIT TABATA 11.15 - 12
ACQUA POLE 13.15 - 13.45	WALK + BIKE 13.15 - 14		ACQUA WALK 11.15 - 12		ACQUAGYM VERDE 12 - 12.45
ACQUA CIRCUIT 13.45 - 14.30			ACQUA WALK 13.15 - 14	ACQUA TRAINING 13.45 - 14.30	HYDROBIKE 12.15 - 13
					ACQUA CIRCUIT 13 - 13.45
	TOTALBODY 18.30 -19.30	ACQUAGYM GIALLA 19 - 19.45	ACQUAGYM GIALLA 19 - 19.45		
ACQUA POLE 19.15 - 19.45	ACQUA POLE 19.30 - 20	ACQUA WALK 19.15 - 20	ACQUAWALK 19:15 - 20:00	GAG 19.15 - 20	
WALK + GYM 19.45 - 20.30	ACQUA BOXE 20 - 20.30	GAG VP 19.45 -20.15	HYDROBIKE 20 - 20.45	ACQUA WALK 20 - 20.45	
ACQUA WALK 20.30 - 21.15		WALK + BIKE 20 - 20.45	ACQUA CIRCUIT 20.45- 21.30		

✓ COSA DEVI PORTARE?

- Scarpe da ginnastica
- Asciugamano
- Bottiglietta d'acqua
- Lucchetto per armadietto

⚠ IMPORTANTE!

Tutti i corsi sono su **prenotazione** ed è **obbligatorio il certificato medico** per attività sportiva non agonistica. Perché il corso sia erogato è richiesto un numero minimo di 4 partecipanti iscritti.