

## CORSI FITNESS da GENNAIO a fine MAGGIO 2018

|                     | LUNEDÌ                          | MARTEDÌ                        | MERCOLEDÌ                                             | GIOVEDÌ                                                     | VENERDÌ                        | SABATO                   | DOMENICA                |
|---------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>MATTINO</b>      | TOTAL WELLNESS<br>10:00 - 11:00 | TONIFICAZIONE<br>10:00 - 10:45 | ZUMBA<br>09:45 - 10:30<br>FUNCTIONAL<br>10:30 - 11:15 | WALKING<br>10:00 - 10:45<br>TOTAL WELLNESS<br>10:00 - 11:00 | FUNCTIONAL<br>10:00 - 10:45    |                          | SURPRISE<br>MASTERCLASS |
|                     |                                 |                                |                                                       |                                                             |                                | WALKING<br>11:45 - 12:30 |                         |
| <b>PAUSA PRANZO</b> |                                 | FUNCTIONAL<br>12:00 - 12:45    | WALKING<br>12:00 - 12:45                              | FUNCTIONAL<br>12:15 - 12:45                                 |                                |                          |                         |
| <b>POMERIGGIO</b>   | ADDOMINALI<br>17:30 - 18:00     | ADDOMINALI<br>17:45 - 18:15    |                                                       |                                                             | ADDOMINALI<br>17:30 - 18:00    |                          |                         |
|                     | WALKING<br>18:00 - 18:45        |                                | WALKING<br>18:00 - 18:45                              | TOTAL BODY<br>18:00 - 18:45                                 | AEROBOXE<br>18:00 - 18:45      |                          |                         |
| <b>SERA</b>         | FUNCTIONAL<br>18:15 - 19:00     | TABATA<br>18:15 - 19:00        | FUNCTIONAL<br>18:15 - 19:00                           |                                                             |                                |                          | ALTA<br>intensità       |
|                     | GAG<br>19:00 - 19:45            | TONIFICAZIONE<br>19:00 - 19:45 | GAG<br>18:45 - 19:30                                  | TOTAL STEP<br>18:45 - 19:30                                 | TONIFICAZIONE<br>19:00 - 19:45 |                          | BASSA<br>intensità      |
|                     | TOTAL BODY<br>19:45 - 20:30     |                                | AEROBOXE<br>19:00 - 19:45                             | TABATA<br>19:30 - 20:15                                     |                                |                          |                         |
|                     |                                 | WALKING<br>20:15 - 21:00       | ZUMBA<br>19:45 - 20:30                                | WALKING<br>20:30 - 21:15                                    |                                |                          |                         |

## CORSI OLISTICI da GENNAIO a fine MAGGIO 2018

|                     | LUNEDÌ                     | MARTEDÌ                         | MERCOLEDÌ                       | GIOVEDÌ                    | VENERDÌ                         | DOMENICA           |
|---------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------|
| <b>MATTINO</b>      | POSTURALE<br>9:00 - 09:45  |                                 | POSTURALE<br>9:00 - 09:45       |                            |                                 |                    |
|                     | SOFT TONE<br>11:00 - 11:45 |                                 |                                 | SOFT TONE<br>11:00 - 11:45 |                                 |                    |
| <b>PAUSA PRANZO</b> | PILATES<br>13:00 - 14:00   | PILATES<br>12:00 - 13:00        |                                 |                            | PILATES<br>12:00 - 13:00        |                    |
|                     |                            | CARDIO PILATES<br>13:00 - 14:00 |                                 |                            | CARDIO PILATES<br>13:00 - 14:00 | BASSA<br>intensità |
| <b>POMERIGGIO</b>   |                            |                                 |                                 | PILATES<br>17:30 - 18:30   |                                 |                    |
| <b>SERA</b>         |                            | YOGA<br>19:00 - 20:00           | CARDIO PILATES<br>19:30 - 20:30 |                            |                                 |                    |
|                     | PILATES<br>20:30 - 21:30   |                                 |                                 |                            |                                 |                    |

## CORSI H2O FITNESS da GENNAIO a fine MAGGIO 2018

|                     | LUNEDÌ                       | MARTEDÌ                    | MERCOLEDÌ                          | GIOVEDÌ                      | VENERDÌ                       | SABATO                       | DOMENICA                |
|---------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| <b>MATTINO</b>      |                              | H2O GYM<br>ORE 9:00 - 9:45 | H2O JUMP<br>09:15 - 09:45          | H2O GYM<br>ORE 9:00 - 9:45   | H2O GYM<br>ORE 9:00 - 9:45    |                              |                         |
|                     | TOTAL HYDRO<br>10:00 - 10:45 | H2O SOFT<br>09:45 - 10:30  | H2O POLE<br>09:45 - 10:15          | HYDROBIKE<br>9:45 - 10:30    | H2O SOFT<br>09:45 - 10:30     |                              | SURPRISE<br>MASTERCLASS |
|                     |                              | H2O POWER<br>10:30 - 11:15 |                                    |                              | H2O WELLNESS<br>10:30 - 11:15 | H2O GYM<br>ORE 12:30 - 13:15 |                         |
| <b>PAUSA PRANZO</b> | H2O POWER<br>12:15 - 13:00   |                            | H2O POWER<br>12:15 - 13:00         | H2O GYM<br>12:15 - 13:00     |                               |                              |                         |
|                     | TOTAL HYDRO<br>13:00 - 13:45 | H2O BOXE<br>13:00 - 13:30  | H2O super CIRCUIT<br>13:00 - 13:45 | H2O POLE<br>13:00 - 13:30    | H2O CIRCUIT<br>12:15 - 13:00  | H2O POLE<br>12:30 - 13:00    |                         |
| <b>SERA</b>         | H2O TABATA<br>18:30 - 19:15  |                            | H2O WELLNESS<br>18:45 - 19:30      | H2O POWER<br>18:30 - 19:15   |                               |                              |                         |
|                     | H2O POWER<br>19:15 - 20:00   | HYDROBIKE<br>19:15 - 20:00 | H2O TABATA<br>19:30 - 20:15        | H2O CIRCUIT<br>19:15 - 20:00 | H2O GYM<br>19:00 - 19:45      |                              |                         |
|                     | H2O CIRCUIT<br>20:00 - 20:45 | H2O GYM<br>19:15 - 20:00   | H2O CIRCUIT<br>20:15 - 21:00       | MIX BIKE<br>20:00 - 20:45    |                               |                              |                         |
|                     | BIKE & BOXE<br>20:45 - 21:30 | MIX BIKE<br>20:00 - 20:45  | H2O BOXE<br>20:15 - 21:00          | H2O GYM<br>20:45 - 21:30     |                               |                              | ALTA<br>intensità       |
|                     | H2O JUMP<br>21:30 - 22:15    | H2O POLE<br>20:45 - 21:15  | HYDROBIKE<br>21:00 - 21:45         |                              |                               |                              | MEDIA<br>intensità      |

La direzione si riserva il diritto di modificare il calendario corsi dando preventiva comunicazione con affissione e pubblicazione su fb e sito

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE - informazioni in reception su modalità on line - o presso la reception 02.9251426

OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA SIN DALLA PRIMA LEZIONE - accesso all'impianto solo se muniti di tessera