

CORSI FITNESS dal 02/07 al 05/08 e dal 27/08 al 09/09/2018

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	
MATTINO	POSTURALE 9:00 - 09:45	GAG 09:30 - 10:15	ZUMBA 09:45 - 10:30			
	TOTAL WELLNESS 10:00 - 11:00		FUNCTIONAL 10:30 - 11:15	TOTAL WELLNESS 10:00 - 11:00	YOGA 11:00 - 12:00	
PAUSA PRANZO	PILATES 13:00 - 14:00	PILATES 12:00 - 13:00	WALKING 12:00 - 12:45	GAG 13:00 - 13:45	PILATES 12:00 - 13:00	
POMERIGGIO		CARDIO PILATES 13:00 - 14:00		PILATES 17:30 - 18:30	CARDIO PILATES 13:00 - 14:00	
SERA	WALKING 18:00 - 18:45	TABATA 18:15 - 19:00	FUNCTIONAL 18:15 - 19:00			
	GAG 19:00 - 19:45	YOGA 19:00 - 20:00	WALKING 18:30 - 19:15		TOTAL BODY 19:00 - 19:45	BASSA intensità
	TOTAL BODY 19:45 - 20:30	TOTAL BODY 19:00 - 19:45	TOTAL STEP 19:00 - 19:45	TABATA 19:30 - 20:15		MEDIA intensità
	PILATES 20:30 - 21:30	WALKING 20:15 - 21:00		WALKING 20:30 - 21:15		ALTA intensità

CORSI H2O FITNESS dal 02/07 al 05/08 e dal 27/08 al 09/09/2018

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINO		H2O SOFT 09:00 - 09:45	H2O JUMP 09:15 - 09:45	HYDROBIKE 9:00 - 09:45		
	H2O GYM ORE 10:00 - 10:45	H2O GYM ORE 9:45 - 10:30	H2O POLE 09:45 - 10:15		H2O WELLNESS 10:30 - 11:15	
PAUSA PRANZO	H2O POWER 12:15 - 13:00			H2O GYM 12:15 - 13:00	H2O POWER 12:15 - 13:00	H2O POLE 12:00 - 12:30
		H2O JUMP 13:00 - 13:45	H2O CIRCUIT 13:00 - 13:45			H2O GYM 12:30 - 13:15
SERA	H2O GYM 18:30 - 19:15	H2O CIRCUIT 19:00 - 19:45	H2O WELLNESS 18:45 - 19:30	H2O POWER 18:30 - 19:15		BASSA intensità
	H2O POWER 19:15 - 20:00	H2O POWER 19:45 - 20:30	H2O TABATA 19:30 - 20:15	H2O GYM 19:15 - 20:00	H2O GYM 19:00 - 19:45	ALTA intensità
	H2O CIRCUIT 20:00 - 20:45	HYDROBIKE 20:30 - 21:15	H2O JUMP 20:15 - 21:00	H2O WELLNESS 20:00 - 20:45		MEDIA intensità

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

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

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