

CORSI FITNESS

AD ALTA INTENSITA' & OLISTICI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	FUNCTIONAL TRAINING ⌚ 6:30 - 7:30	RISVEGLIO MUSCOLARE ⌚ 8:15 - 9:00		FUNCTIONAL TRAINING ⌚ 6:30 - 7:30	WEEK-END CLASS ⌚ 10:00 - 11:00
TOTAL BODY WORKOUT ⌚ 9:15 - 10:15	PILATES INTERMEDIO ⌚ 9:00 - 10:00	AERO STEP ⌚ 9:00 - 10:00	TABATA ⌚ 10:00 - 10:45	POWER DEFINITION ⌚ 9:30 - 10:30	WEEK-END CLASS ⌚ 11:00 - 12:00
PILATES BASE ⌚ 10:15 - 11:15	TABATA ⌚ 10:00 - 10:45	PILATES BASE ⌚ 10:00 - 11:00	FITNESS FUNZIONALE ⌚ 10:45 - 11:30	SPINE YOGA ⌚ 10:45 - 11:45	
PILATES INTERMEDIO ⌚ 11:15 - 12:15	ZENGA ⌚ 10:45 - 11:45	PILATES BASE ⌚ 11:00 - 12:00	POSTURAL STRETCHING ⌚ 11:30 - 12:15	YOGA NIDRA ⌚ 11:45 - 12:15	DOMENICA
X ADDOMINALI ⌚ 12:15 - 12:45	POSTURAL STRETCHING ⌚ 11:45 - 12:30	YOGA DINAMICO ⌚ 12:30 - 13:30	O MY GLUTES ⌚ 12:15 - 12:45	PILATES INTERMEDIO ⌚ 12:15 - 13:00	WEEK-END CLASS ⌚ 10:30 - 11:30
FUNCTIONAL TRAINING ⌚ 12:45 - 13:30	TABATA ⌚ 12:30 - 13:15	X ADDOMINALI ⌚ 13:30 - 14:00	FUNCTIONAL TRAINING ⌚ 12:45 - 13:30	PILATES BASE ⌚ 13:00 - 13:45	
YOGA ⌚ 15:30 - 16:30		BODY TONE ⌚ 16:00 - 17:00	YOGA ⌚ 15:00 - 16:00		
	GAG ⌚ 17:30 - 18:00	PILATES INTERMEDIO ⌚ 17:00 - 18:00	GAG ⌚ 17:00 - 17:30		
YOGA ⌚ 17:30 - 18:30	FITNESS FUNZIONALE ⌚ 18:00 - 19:00	STRONG TONE ⌚ 18:00 - 19:00	FITNESS FUNZIONALE ⌚ 17:30 - 18:30	BODY TONE ⌚ 17:00 - 18:00	
PILATES BASE ⌚ 18:30 - 19:30	KROSSFIT ⌚ 19:00 - 20:00	PILATES BASE ⌚ 19:00 - 20:00	KROSSFIT ⌚ 18:30 - 19:30	TABATA ⌚ 18:15 - 19:00	
PILATES AVANZATO ⌚ 19:30 - 20:30	POWER DEFINITION ⌚ 20:00 - 21:00	PILATES INTERMEDIO ⌚ 20:00 - 21:00	POWER CARDIO ⌚ 19:30 - 20:30	PILATES INTERMEDIO ⌚ 19:00 - 20:00	
PILATES INTERMEDIO ⌚ 20:30 - 21:30	STRONG NATION ⌚ 21:00 - 21:45		STEP & TONE ⌚ 20:30 - 21:30	STRONG NATION ⌚ 20:00 - 21:00	



COSA DEVI PORTARE

PER FREQUENTARE UN CORSO FITNESS?

- 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.

CORSI ACQUAFITNESS

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
AQUA GYM 8:45 - 9:30			AQUA GYM 8:45 - 9:30		AQUA WALK 10:30 - 11:15
AQUA GYM 9:00 - 9:45	AQUA CIRCUIT 9:00 - 9:45		AQUA GYM 9:00 - 9:45	AQUA SOFT 9:45 - 10:30	CIRCUIT TABATA 11:15 - 12:00
AQUA GYM 9:30 - 10:15	AQUA SOFT 10:00 - 10:45		AQUA GYM 9:30 - 10:15	AQUA SOFT 10:30 - 11:15	AQUA GYM 12:00 - 12:45
WALK + BIKE 10:15 - 11:00	AQUA POLE 11:00 - 11:30	WALK + GYM 11:00 - 11:45	TOTAL BODY 10:00 - 11:00		HYDRO BIKE 12:15 - 13:00
AQUA WALK 11:15 - 12:00		AQUA POLE 11:45 - 12:15	AQUA WALK 11:00 - 11:45		AQUA CIRCUIT 13:00 - 13:45
	AQUA GYM 12:30 - 13:15		AQUA POLE 12:45 - 13:15		
AQUA POLE 13:15 - 13:45	WALK + BIKE 13:15 - 14:00	AQUA SPECIAL 12:30 - 13:30	AQUA WALK 13:15 - 14:00	AQUA GYM 13:00 - 13:45	
AQUA CIRCUIT 13:45 - 14:30			AQUA BOXE 13:15 - 13:45	AQUA TRAINING 13:45 - 14:30	DOMENICA
AQUA BOXE 18:45 - 19:15	TOTAL BODY 18:30 - 19:30	AQUA GYM 19:00 - 19:45	AQUA TRAINING 15:00 - 15:45		WEEK-END CLASS 10:30 - 11:30
AQUA POLE 19:15 - 19:45	AQUA POLE 19:30 - 20:00	AQUA WALK 19:15 - 20:00	AQUA WALK 19:15 - 20:00	AQUA GAG 19:15 - 20:00	
WALK + GYM 19:45 - 20:30	AQUA BOXE 20:00 - 20:30	AQUA GAG 19:30 - 20:00	AQUA GYM 19:30 - 20:15	AQUA WALK 20:00 - 20:45	
AQUA WALK 20:30 - 21:15		WALK + BIKE 20:00 - 20:45	HYDRO BIKE 20:00 - 20:45		
		HYDRO BIKE 20:45 - 21:30	AQUA CIRCUIT 20:15 - 21:00		



COSA DEVI PORTARE

PER FREQUENTARE UN CORSO ACQUAFITNESS?

- COSTUME, CIABATTE E CUFFIA
- ASCIUGAMANO
- 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.