

# PLANNING CORSI FITNESS 25-31 dicembre 2017

LUNEDI' 25

MARTEDI' 26

MERCOLEDI' 27

GIOVEDI' 28

VENERI' 29

DOMENICA 31

SABATO 30



Yoga  
9.30 - 10.30

HydroBike  
10.30 - 11.15



AcquaCym  
11.15 - 12.00

Ginnastica Dolce  
10.00 - 10.45

AcquaCym  
10.45 - 11.30

Pilates  
9.45 - 10.30

Total Body  
10.30 - 11.15

Pilates  
12.45 - 13.30

HydroBike  
12.45 - 13.30



TRX & Circuit  
12.45 - 13.30

Abdominal Killer  
17.15 - 17.45

Super Tonic  
17.45 - 18.30

Energy Step  
18.30 - 19.15

Pilates  
19.15 - 20.00

Walking & Tonic  
17.45 - 18.30



Walking  
18.30 - 19.15



AcquaCym  
19.15 - 20.00

HydroBike  
20.00 - 20.45



Stretching  
17.00 - 17.45

BodyWeight  
17.45 - 18.30

Pilates  
18.30 - 19.15

TRX & Circuit  
19.15 - 20.00

ZUMBA  
20.00 - 20.45

Walking  
17.45 - 18.30



Walking & Tonic  
18.30 - 19.15



Functional Training  
19.15 - 20.00

HydroBike  
19.15 - 20.00



AcquaCym  
20.00 - 20.45

Abdominal Killer  
16.45 - 17.15

Gambe e Glutei  
17.15 - 17.45

TRX & Circuit  
17.45 - 18.30

Walking & Tonic  
18.30 - 19.15

AcquaCym  
19.30 - 20.15

La Direzione si riserva il diritto di modificare il piano corsi.

Le attività verranno svolte con un minimo di TRE partecipanti.

I corsi a prenotazione si possono prenotare 3 giorni prima via sito web, telefonicamente o presso la reception.

Si prega di avvisare in caso di assenza alla lezione, attenendosi alle modalità di disdetta dei corsi.

wellness - sala 1

attività coreografiche

attività coreografiche - sala 1

acqua

walking indoor - sala 2

tonificazione - sala 1

functional - palestra

Corsi a prenotazione

# PLANNING CORSI FITNESS 1-7 Gennaio 2018

LUNEDI' 1

MARTEDI' 2

MERCOLEDI' 3

GIOVEDI' 4

VENERDI' 5

DOMENICA 7

SABATO 6

	Abdominal Killer 10.00 - 10.30	Yoga 9.30 - 10.30	HydroBike 10.30 - 11.15	Ginnastica Dolce 10.00 - 10.45	AcquaCym 10.45 - 11.30	Pilates 9.45 - 10.30
TotalBody 10.30 - 11.00	AcquaCym 11.15 - 12.00	AcquaCym 11.15 - 12.00				Total Body 10.30 - 11.15
Yoga 12.45 - 13.30		Pilates 12.45 - 13.30		HydroBike 12.45 - 13.30		TRX & Circuit 12.45 - 13.30
				Stretching 17.00 - 17.45		Abdominal Killer 16.45 - 17.15
	Abdominal Killer 17.15 - 17.45	Abdominal Killer 17.15 - 17.45		BodyWeight 17.45 - 18.30	Walking 17.45 - 18.30	Gambe e Glutei 17.15 - 17.45
PowerStep 18.00 - 18.45	Functional Training 18.00 - 18.45	Super Tonic 17.45 - 18.30	Walking & Tonic 17.45 - 18.30	Pilates 18.30 - 19.15	Walking & Tonic 18.30 - 19.15	TRX & Circuit 17.45 - 18.30
ZUMBA 18.45 - 19.30	Walking & Tonic 18.45 - 19.30	Energy Step 18.30 - 19.15	Walking 18.30 - 19.15	TRX & Circuit 19.15 - 20.00	Functional Training 19.15 - 20.00	Walking & Tonic 18.30 - 19.15
Total Body 19.30 - 20.15	AcquaCym 19.30 - 20.15	Pilates 19.15 - 20.00	AcquaCym 19.15 - 20.00		HydroBike 19.15 - 20.00	AcquaCym 19.30 - 20.15
Stretching 20.15 - 21.00	Walking 19.30 - 20.15		HydroBike 20.00 - 20.45	ZUMBA 20.00 - 20.45	AcquaCym 20.00 - 20.45	

IL CENTRO SARA' CHIUSO I SEGUENTI GIORNI:  
24-25-25, 31-12; 1 e 6-1

wellness - sala 1  
attività all'aperto  
attività coreografiche - sala 1  
acqua

walking indoor - sala 2  
tonificazione - sala 1  
functional - palestra