

# PLANNING CORSI FITNESS 2018

Valido dal 26 novembre 2018 AL 6 gennaio 2019

## LUNEDI'

## MARTEDI'

## MERCOLEDI'

## GIOVEDI'

## VENERDI'



<p>Mat Pilates 10.00 - 10.45 <b>Giulia</b></p> <p>AcquaGym 9.15 - 10.00 <b>Giulia</b></p> <p>WELLBACK 10.45 - 11.30 <b>Giulia</b></p> <p>Total Body 12.00 - 12.45 <b>Vale Z.</b></p> <p>Mat Pilates 12.45 - 13.30 <b>Vale Z.</b></p> <p>WELLBACK 17.15 - 18.00 <b>Giulia</b></p> <p>Gambe e Glutei 18.00 - 18.30 <b>Giulia</b></p> <p>Abdominal Killer 18.30 - 19.00 <b>Massi</b></p> <p>Total Body 19.15 - 20.00 <b>Giulia</b></p> <p>Mat Pilates 20.00 - 20.45 <b>Massi</b></p> <p>Total Body 20.45 - 21.30 <b>Massi</b></p>	<p>AcquaGym 9.15 - 10.00 <b>Giulia</b></p> <p>AcquaGym 10.45 - 11.30 <b>Vale Z.</b></p> <p>HydroBike 12.45 - 13.30 <b>Alessandra</b></p> <p>HydroBike 12.45 - 13.30 <b>Alessandra</b></p> <p>Nordic Walking 18.15 - 19.45 <b>Marco</b></p> <p>AcquaPole 19.00 - 19.30 <b>Daniela</b></p> <p>AcquaGym 19.15 - 20.00 <b>Massi</b></p> <p>HydroBike 20.00 - 20.45 <b>Marcella</b></p>	<p>Postural Training 9.15 - 10.00 <b>Giulia</b></p> <p>TotalBody 10.00 - 10.45 <b>Giulia</b></p> <p>RUNNING SCHOOL 12.30 - 13.30 <b>Andrea</b></p> <p>Yoga 12.45 - 13.30 <b>Micaela</b></p> <p>PILATES MINI GROUP 12.50 - 13.35 <b>Giulia</b></p> <p>PowerStep 18.00 - 18.45 <b>Marcello</b></p> <p>ZUMBA 18.45 - 19.30 <b>Marcello</b></p> <p>RUNNING SCHOOL 19.15 - 20.15 <b>Andrea</b></p> <p>Total Body 19.30 - 20.15 <b>Barbara</b></p> <p>Postural Training 20.15 - 21.00 <b>Daniela</b></p>	<p>Yoga 9.30 - 10.30 <b>Micaela</b></p> <p>HydroBike 10.30 - 11.15 <b>Micaela</b></p> <p>Nordic Walking 10.30 - 12.00 <b>Marco</b></p> <p>AcquaGym 11.15 - 12.00 <b>Micaela</b></p> <p>TRX &amp; Circuit 12.45 - 13.30 <b>Simone</b></p> <p>Mat Pilates 15.15 - 16.00 <b>Giulia</b></p> <p>Abdominal Killer 17.15 - 17.45 <b>Giulia</b></p> <p>Total Tone 17.45 - 18.30 <b>Barbara</b></p> <p>Energy Step 18.30 - 19.15 <b>Barbara</b></p> <p>Mat Pilates 19.15 - 20.00 <b>Giulia</b></p> <p>ZUMBA 20.00 - 20.45 <b>Marcella</b></p> <p>BALLI CARAIBICI AVANZATO 21.00 - 22.00 <b>Guido</b></p>	<p>RUNNING SCHOOL 6.30 - 7.30 <b>Andrea</b></p> <p>Postural Training 10.00 - 10.45 <b>Giulia</b></p> <p>Mat Pilates 12.45 - 13.30 <b>Micaela</b></p> <p>Postural Training 17.00 - 17.45 <b>Giulia</b></p> <p>BodyWeight 17.45 - 18.30 <b>Massi</b></p> <p>Mat Pilates 18.30 - 19.15 <b>Massi</b></p> <p>TRX &amp; Circuit 19.15 - 20.00 <b>Massi</b></p> <p>PILATES MINI GROUP 19.20 - 20.05 <b>Giulia</b></p> <p>WELLBACK 20.00 - 20.45 <b>Simone</b></p> <p>Total Body 20.45 - 21.30 <b>Massi</b></p>	<p>AcquaGym 9.15 - 10.00 <b>Giulia</b></p> <p>AcquaGym 10.45 - 11.30 <b>Giulia</b></p> <p>AcquaGym 11.15 - 12.00 <b>Simona</b></p> <p>AcquaCircuit 12.45 - 13.30 <b>Massi</b></p> <p>Walking 17.45 - 18.30 <b>Giulia</b></p> <p>Cross Walking 18.30 - 19.15 <b>Giulia</b></p> <p>Functional Training 19.15 - 20.00 <b>Simone</b></p> <p>HydroBike 19.15 - 20.00 <b>Giulia C.</b></p> <p>AcquaGym 20.00 - 20.45 <b>Massi</b></p>	<p>YOGA MINI GROUP 9.30/10.15/11.00 <b>Micaela</b></p> <p>AcquaGym 11.15 - 12.00 <b>Simona</b></p> <p>TRX &amp; Circuit 12.45 - 13.30 <b>Massi</b></p> <p>SWIM TRAINING LUNEDI - VENERDI 12.30 - 14.30</p> <p>Mat Pilates 16.45 - 17.30 <b>Giulia</b></p> <p>Abdominal Killer 17.30 - 18.00 <b>Giulia</b></p> <p>Gambe e Glutei 18.00 - 18.30 <b>Giulia</b></p> <p>Yoga 18.30 - 19.30 <b>Claudia</b></p> <p>Cross Walking 18.30 - 19.15 <b>Daniela</b></p> <p>AcquaGym 19.15 - 20.00 <b>Daniela</b></p> <p>BALLI CARAIBICI BASE 21.00 - 22.00 <b>Guido</b></p>	<p>Sorpresa 11.15 - 12.00 <b>A Rotazione</b></p> <p>Sorpresa 10.15 - 11.00 <b>A Rotazione</b></p> <p>AcquaGym 12.30 - 13.15 <b>Valentina Marcella</b></p> <p>Abdominal Killer 11.45 - 12.15 <b>Valentina Marcella</b></p> <p>TotalBody 11.00 - 11.45 <b>Valentina Marcella</b></p> <p>Mat Pilates 10.15 - 11.00 <b>Valentina Marcella</b></p>
--	--	--	---	---	---	--	---

**DOMENICA**

**SABATO**

**CHIUSURE DEL CENTRO**  
8 dicembre  
24, 25, 26 e 31 dicembre  
1 e 6 gennaio

Dal 23.12.18 al 06.01.19 il planning potrebbe essere ridotto  
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.

 Corsi a prenotazione  
 Corsi extra abbonamento  
29 euro per trimestre

WELLNESS - sala 1  
ATTIVITA' ALL'APERTO  
ATTIVITA' COREOGRAFICHE - sala 1  
ACQUA BASSA / ACQUA ALTA

WALKING INDOOR - sala 2  
TONIFICAZIONE - sala 1  
FUNCTIONAL- palestra