

# PLANNING CORSI FITNESS 2018

Valido dal 10 settembre 2018 AL 6 gennaio 2019

## LUNEDI'

## MARTEDI'

## MERCOLEDI'

## GIOVEDI'

## VENERI'

## DOMENICA

## SABATO

<p>Mat Pilates 10.00 - 10.45 <b>Giulia</b></p> <p>Total Body 12.00 - 12.45 <b>Vale Z.</b></p>	<p>AcquaGym 9.15 - 10.00 <b>Giulia</b></p> <p>AcquaGym 10.45 - 11.30 <b>Giulia</b></p>	<p>Postural Training 9.15 - 10.00 <b>Giulia</b></p> <p>TotalBody 10.00 - 10.45 <b>Giulia</b></p>	<p>Yoga 9.30 - 10.30 <b>Micaela</b></p> <p>Nordic Walking 10.30 - 12.00 <b>Marco</b></p>	<p>HydroBike 10.30 - 11.15 <b>Micaela</b></p> <p>AcquaGym 11.15 - 12.00 <b>Micaela</b></p>	<p><b>RUNNING SCHOOL</b> (fino al 31.10) 6.30 - 7.30 <b>Andrea</b></p> <p>Postural Training 10.00 - 10.45 <b>Giulia</b></p>	<p>AcquaGym 9.15 - 10.00 <b>Giulia</b></p> <p>AcquaGym 10.45 - 11.30 <b>Giulia</b></p>	<p>Mat Pilates 9.45 - 10.30 <b>Simona</b></p> <p>Total Body 10.30 - 11.15 <b>Simona</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>Sorpresa 11.15 - 12.00 <b>A Rotazione</b></p>
<p>Mat Pilates 12.45 - 13.30 <b>Vale Z.</b></p>	<p>HydroBike 12.45 - 13.30 <b>Alessandra</b></p>	<p>Yoga 12.45 - 13.30 <b>Micaela</b></p>	<p><b>RUNNING SCHOOL</b> 12.30 - 13.30 <b>Andrea</b></p>	<p>TRX &amp; Circuit 12.45 - 13.30 <b>Simone</b></p>	<p>Mat Pilates 12.45 - 13.30 <b>Micaela</b></p>	<p>AcquaCircuit 12.45 - 13.30 <b>Massi</b></p>	<p>TRX &amp; Circuit 12.45 - 13.30 <b>Massi</b></p>		<p>Sorpresa 10.15 - 11.00 <b>A Rotazione</b></p>
<p>Postural Training 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>Nordic Walking STRONG 18.15 - 19.45 <b>Marco</b></p> <p>Cross Walking 18.30 - 19.15 <b>Giulia</b></p> <p>Walking 19.15 - 20.00 <b>Marcella</b></p> <p>AcquaGym 19.15 - 20.00 <b>Massi</b></p> <p>HydroBike 20.00 - 20.45 <b>Marcella</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><b>RUNNING SCHOOL</b> (fino al 31.10) 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>Functional Training 18.00 - 18.45 <b>Barbara</b></p> <p>Cross Walking 18.45 - 19.30 <b>Barbara</b></p> <p>AcquaPole 19.00 - 19.30 <b>Daniela</b></p> <p>Walking 19.30 - 20.15 <b>Daniela</b></p> <p>ZUMBA 19.30 - 20.15 <b>Marcello</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>Cross Walking 17.45 - 18.30 <b>Giulia</b></p> <p>Walking 18.30 - 19.15 <b>Giulia</b></p> <p>Cross Walking 19.15 - 20.00 <b>Giulia C.</b></p> <p>AcquaGym 19.15 - 20.00 <b>Marcella</b></p> <p>HydroBike 20.00 - 20.45 <b>Giulia C.</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>Postural Training 20.00 - 20.45 <b>Simone</b></p> <p>Total Body 20.45 - 21.30 <b>Massi</b></p>	<p>Walking 17.45 - 18.30 <b>Giulia</b></p> <p>Nordic Walking BASIC (fino al 31.10) 18.15 - 19.45 <b>Marco</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>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>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>

**CHIUSURE DEL CENTRO**  
1 novembre, 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

WELLNESS - sala 1

ATTIVITA' ALL'APERTO

ATTIVITA' COREOGRAFICHE - sala 1

ACQUA BASSA / ACQUA ALTA

WALKING INDOOR - sala 2

TONIFICAZIONE - sala 1

FUNCTIONAL- palestra