

PLANNING CORSI FITNESS

Valido dal 9 Settembre al 14 Giugno 2020

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

<p>Mat Pilates 10.00 - 10.45 Giulia</p>	<p>AcquaGym 9.15 - 10.00 Giulia</p>	<p>Postural Training 9.15 - 10.00 Giulia</p>	<p>Yoga 9.25 - 10.25 Micaela</p>	<p>HydroBike 10.30 - 11.15 Micaela</p>	<p>RUNNING SCHOOL 6.30 - 7.30 Andrea</p>	<p>AcquaGym 9.15 - 10.00 Giulia</p>	<p>Mat Pilates 9.45 - 10.30 Simona</p>		
<p>WELLBACK 10.45 - 11.30 Giulia</p>	<p>AcquaGym 10.45 - 11.30 Micaela</p>	<p>TotalBody 10.00 - 10.45 Giulia</p>	<p>Nordic Walking 10.30 - 12.00 Catia</p>	<p>ZUMBA 11.15 - 12.00 Micaela</p>	<p>Mat Pilates 10.00 - 10.45 Giulia</p>	<p>HydroBike 10.45 - 11.30 Giulia</p>	<p>Total Body 10.30 - 11.15 Simona</p>	<p>AcquaGym 11.15 - 12.00 Simona</p>	
<p>ZUMBA 11.30 - 12.15 Micaela</p>	<p>RUNNING SCHOOL 12.30 - 13.30 Andrea</p>								
<p>Yoga 12.45 - 13.30 Micaela</p>	<p>HydroBike 12.45 - 13.30 Alessandra</p>	<p>Mat Pilates 12.45 - 13.30 Giulia</p>	<p>elit 12.45 - 13.30 Barbara</p>		<p>Yoga 12.45 - 13.30 Micaela</p>	<p>AcquaGym 12.45 - 13.30 Anna</p>	<p>Mat Pilates 12.45 - 13.30 Massi</p>		
<p>WELLBACK 17.15 - 18.00 Giulia</p>					<p>Postural Training 17.15 - 18.00 Giulia</p>	<p>Walking 18.00 - 18.45 Giulia</p>	<p>Mat Pilates 16.45 - 17.30 Giulia</p>		
<p>Gambe e Glutei 18.00 - 18.30 Giulia</p>	<p>Nordic Walking 18.15 - 19.45 Catia</p>	<p>Mat Pilates 18.00 - 18.45 Marcella</p>	<p>Functional Training 18.00 - 18.45 Barbara</p>	<p>Abdominal Killer 17.15 - 17.45 Giulia</p>	<p>Cross Walking 17.45 - 18.30 Giulia</p>	<p>Cross Walking 18.45 - 19.30 Giulia</p>	<p>Abdominal Killer 17.30 - 18.00 Giulia</p>		
<p>Abdominal Killer 18.30 - 19.00 Massi</p>	<p>Cross Walking 18.30 - 19.15 Giulia</p>	<p>ZUMBA 18.45 - 19.30 Marcello</p>	<p>Cross Walking 18.45 - 19.30 Barbara</p>	<p>Energy Step 17.45 - 18.30 Barbara</p>	<p>Functional Training 18.30 - 19.15 Giulia</p>	<p>AcquaPole 19.00 - 19.30 Giulia C.</p>	<p>Gambe e Glutei 18.00 - 18.30 Giulia</p>		
<p>Mat Pilates 19.15 - 20.00 Giulia</p>	<p>Walking 19.15 - 20.00 Sarah</p>	<p>RUNNING SCHOOL 19.15 - 20.15 Andrea</p>	<p>AcquaPole 19.00 - 19.30 Marcella</p>	<p>elit 18.30 - 19.15 Barbara</p>	<p>Walking 18.30 - 19.15 Daniela</p>	<p>ZUMBA 19.30 - 20.15 Marcella</p>	<p>Functional Training 19.30 - 20.15 Massi</p>	<p>Yoga 18.30 - 19.30 Claudia</p>	<p>Cross Walking 18.30 - 19.15 Daniela</p>
<p>Body Weight 20.00 - 20.45 Massi</p>	<p>AcquaGym 19.15 - 20.00 Massi</p>	<p>Total Body 19.30 - 20.15 Barbara</p>	<p>Walking 19.30 - 20.15 Marcella</p>	<p>Total Body 19.15 - 20.00 Giulia</p>	<p>AcquaGym 19.15 - 20.00 Daniela</p>	<p>WELLBACK 20.15 - 21.00 Marcella</p>	<p>HydroBike 19.30 - 20.15 Giulia C.</p>	<p>AcquaGym 19.15 - 20.00 Daniela</p>	
<p>Postural Training 20.45 - 21.30 Massi</p>	<p>HydroBike 20.00 - 20.45 Sarah</p>	<p>Postural Training 20.15 - 21.00 Marcella</p>	<p>ZUMBA 19.30 - 20.15 Marcello</p>	<p>Mat Pilates 20.00 - 20.45 Daniela</p>	<p>HydroBike 20.00 - 20.45 Giulia C.</p>		<p>AcquaGym 20.15 - 21.00 Massi</p>	<p>AcquaPole 20.00 - 20.30 Daniela</p>	

DOMENICA

Water Masterclass
11.15 - 12.00
A Rotazione

Masterclass
10.15 - 11.00
A Rotazione

SABATO

AcquaGym
12.30 - 13.15
Sarah Marcella

Abdominal Killer
11.45 - 12.15
Sarah Marcella

TotalBody
11.00 - 11.45
Sarah Marcella

Mat Pilates
10.15 - 11.00
Sarah Marcella

CHIUSURE

1 novembre 1 e 6 gennaio
8 dicembre 12/13 e 25 aprile
24/25/26 dicembre 1 maggio
31 dicembre 2 giugno

DAL 23 DIC 2019 AL 06 GEN 2020 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.

CORSIA
PRENOTAZIONE
legenda corsi

- WELLNESS - sala 1
- ATTIVITA' COREOGRAFICHE - sala 1
- ACQUAFITNESS - ACQUA BASSA
- ACQUAFITNESS - ACQUA ALTA
- WALKING INDOOR - sala 2
- TONIFICAZIONE - sala 1
- FUNCTIONAL - sala attrezzi
- ATTIVITA' ALL'APERTO