

CORSI DI ACQUAFITNESS dal 1 Aprile 2019 al 30 Giugno 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.30 – 11.15 Silvia° AcquaGym		10.00 – 10.30 Alessandro°° *AcquaBox*	10.30 – 11.15 Silvia° AcquaGym		10.00 – 10.45 Giada°° AcquaPower
11.15 – 12.00 Silvia°°° *HydroBike*	11.15 – 12.00 Silvia°°° *HydroRunning*	10.30 – 11.15 Silvia°° AcquaPower	11.15 – 12.00 Silvia°°° *HydroBike*	11.15 – 12.00 Silvia°°° *HydroRunning*	10.45 – 11.30 Giada°°° *HydroBike*
12.00 – 12.30 Silvia°° *AcquaPole*	12.00 – 12.45 Silvia° AcquaWellness	11.15 – 12.00 Silvia°°° *HydroBike*	12.00 – 12.30 Silvia°° *AcquaBox*	12.00 – 12.45 Silvia° AcquaWellness	11.30 – 12.00 Giada°° *AcquaPole*
14.30 – 15.15 Silvia° AcquaGym		12.00 – 12.30 Silvia°° *AcquaPole*			
19.30 – 20.15 Silvia°°° *HydroRunning*	19.15 – 19.45 Giada°° *AcquaPole*	19.15 – 19.45 Erika°° *AcquaBox*	19.30 – 20.15 Daniela°°° *HydroBike*		Domenica
19.30 – 20.15 Erika°°° *HydroBike*	19.45 – 20.30 Giada°°° *HydroBike*	19.45 – 20.30 Erika°° AcquaPower	19.30- 20.15 Silvia°°° *HydroRunning*	19.30 – 20.15 Alessia°° AcquaPower	10.30 – 11.00 rotazione°° *AcquaBox*
20.15 – 21.00 Daniela°° AcquaPower	20.30 – 21.15 Giada°° AcquaPower	20.30 – 21.15 Erika°° *HydroBike*	20.15 – 20.45 Daniela°° *AcquaBox*	20.15 – 20.45 Alessia°° *AcquaBox*	11.00 – 11.45 rotazione°°° *HydroBike*
21.00 – 21.30 Daniela°° *AcquaPole*					11.45 – 12.30 rotazione°° AcquaPower

I corsi in * asterisco * sono a prenotazione

CHIUSURA PER FESTIVITÀ: 21 e 22 Aprile – 25 Aprile – 1 Maggio – 2 Giugno

CORSI DI FITNESS dal 1 Aprile 2019 al 30 Giugno 2019

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
09.00 – 09.45 Ginnastica dolce Silvia°		09.00 – 09.30 Addominali Silvia°°		09.15 – 10.00 Postural Silvia°		09.00 – 09.45 Fit Ball Silvia°		09.00 – 9.30 Addominali Silvia°°			09.45 – 10.30 *Fit* Walking Alessia°°°
09.45 – 10.30 Pilates Daniela°°	09.45 – 10.30 *Flexibility* Silvia°	09.30 – 10.15 Gym Tonic Daniela°°°	9.30– 10.15 *Flexibility* Silvia°	10.00 – 10.30 Rieducazione Perineo Silvia°		09.45-10.30 Ginnastica Dolce Marco°	09,45 – 10.30 *Flexibility* Silvia°	09.30 – 10.15 Gym Tonic Daniela°°°	09-30-10.15 *Flexibility* Silvia°	10.30 – 11.15 Tonic Alex°°°	10.30– 11.15 *Athletic* Walking Alessia°°°
10.30 – 11.15 Total Body Daniela°°		10.15-11.15 Yoga Daniela°	10.15-11.00 *Circuit* Walking Silvia°°°	10.30 – 11.15 Functional Training Alessandro°°		10.30-11.15 Total Body Marco°°		10.15 – 11.15 Yoga Flow Daniela°	10.15-11.00 *Athletic* Walking Silvia°°°	11.15 – 11.45 Upper Body Alessia°°	11.15– 12.00 *Aero* Walking Alex°°°
	13.00 – 13.45 *Circuit* Walking Silvia°°°	13.00 – 13.45 *Functional Training* Marco°°°		13.00 – 13.45 Pilates Barbara°°			13.00 – 13.45 *Athletic* Walking Silvia°°°	13.00 – 13.45 Pilates Alessia°°		11.45 – 12.30 Stretching Alessia°	
17.15 – 18.00 Postural Silvia°		18.00 – 18.30 Gambe e Glutei Alessia°°°		15.00-16.30 Fit Walking Silvia°°°	17.15 – 18.00 *Flexibility* Silvia°		17.15 – 18.00 Postural Silvia°				
18.00 – 18.30 Addominali Silvia°°		18.30-19.15 Fit & Fun Alessia°°°		18.00 – 18.30 Upper Body Daniela°°°	18.00 – 18.45 *Circuit* Walking Silvia°°°	18.00 – 18.45 *Functional Training* Alessandro°°°	18.00 – 18.45 *Aero* Walking Silvia°°°	18.00 – 18.30 Upper body Alessia°°			
18.30 – 19.15 Total Body Workout Alex°°°	18.30 – 19.15 *Athletic* Walking Silvia°°°	19.15 – 20.00 Strong Chiara°°	19.15 – 20.00 *Athletic* Walking Alessia°°°	18.30-19.15 Gym Tonic Daniela°°°		18.45 – 19.30 Tae-Tek°°° Aero Boxing Alessandro	18.45-19.30 *Athletic* Walking Alex°°°	18.30 – 19.15 Fit & Fun Alessia°°°	18.30 – 19.15 *Athletic* Walking Marco°°°		
19.15 – 20.00 Piloga Fusion Daniela°°	19.15 – 20.00 *Aero* Walking Alex°°°			19.15 – 20.15 Yoga Flow Daniela°°	18.45 – 19.30 *Athletic* Walking Silvia°°°	19.30 – 20.15 Zumba Alessandro °°	19.30-20.15 *Circuit* Walking Alex°°°	19.15 – 20.00 Postural stretching Marco°			
20.15 – 21.00 *Functional Training* Marco°°°		20,00 – 20.45 Pilates Chiara°	20.00 – 20.45 *Circuit* Walking Alessia°°°	20.15 – 21.00 *Functional Training* Erica°°°							

DOMENICA

SALA 1	SALA 2
9.45 – 10.30 Body Sculpt A rotazione°°	

In caso di BEL TEMPO i corsi evidenziati in grigio saranno effettuati all'esterno.
Portare abbigliamento adeguato