

CORSI DI ACQUAFITNESS dal 3 Settembre al 23 Dicembre 2018

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 – 12.45 Silvia° AcquaWellness	11.30 – 12.00 Giada°° *AcquaPole*
	13.00 – 13.30 Silvia°° *AcquaBox*	12.00 – 12.30 Silvia°° *AcquaPole*	12.00 – 12.30 Silvia°° *AcquaBox*	13.00 – 13.30 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 – 21.00 Erika°° *AcquaPole*	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

CHIUSURE: 1 Novembre, 8 Dicembre, 24-25-26-31 Dicembre, 1 e 6 Gennaio

CORSI DI FITNESS dal 3 Settembre al 23 Dicembre 2018

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 stretching 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°°°	09.30 – 10.15 *Circuit* Walking 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 *Athletic* Walking 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 *Flexibility* Silvia°	10.30 – 11.15 Zumba Alessandro°°		10.30-11.15 Total Body Marco°°		10.15 – 11.15 Yoga Flow Daniela°	10.15 – 11.00 *Flexibility* Silvia°	11.15 – 11.45 Upper Body Alessia°°	11.15 – 12.00 *Aero* Walking Alex°°°
	13.00 – 13.45 *Circuit* Walking Silvia°°°			11.15 – 11.45 Addominali Alessandro°°			13.00 – 13.45 *Athletic* Walking Silvia°°°	13.00 – 13.45 Pilates Alessia°°		11.45 – 12.30 Stretching Alessia°	
17.15 – 18.00 Postural Stretching Silvia°				13.00 – 13.45 Pilates Barbara°°	17.15 – 18.00 *Flexibility* Silvia°						
18.00 – 18.30 Addominali Silvia°°		18.30-19.15 Fit & Fun Alessia°°°		18.00 – 18.30 Gambe Daniela°°	18.00 – 18.45 *Circuit* Walking Silvia°°°	18.00 – 18.30 Addominali Alessandro°°	17.45 – 18.30 *Flexibility* 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 Zumba Chiara°°	19.15 – 20.00 *Athletic* Walking Alessia°°°	18.30-19.00 Addominali Daniela°°		18.30 – 19.15 Tae-Tek°°° Aero Boxing Alessandro	18.30 – 19.15 *Circuit* Walking Silvia°°°	18.30 – 19.15 Fit & Fun Alessia°°°	18.30 – 19.15 *Athletic* Walking Marco°°°		
19.15 – 20.15 Rhythm Pilates Daniela°°	19.15 – 20.00 *Aero* Walking Alex°°°	20,00 – 20.45 Postural Stretching Chiara°	20.00 – 20.45 *Aero* Walking Alessia°°°	19.00 – 19.30 Upper Body Daniela°°	18.45 – 19.30 *Athletic* Walking Silvia°°°	19.15 – 20.00 Zumba Alessandro°°	19.15 – 20.00 *Athletic* Walking Alex°°°	19.15 – 20.00 Postural stretching Marco°			
20.15 – 21.00 Body Sculpt Marco°°°				19.30 – 20.30 Yoga Flow Daniela°			20.00 – 20.45 *Aero* Walking Alex°°°				
DOMENICA											
										SALA 1	SALA 2
										9.45 – 10.30 Body Sculpt A rotazione°°	