

CORSI DI ACQUAFITNESS dal 2 Settembre al 23 Dicembre 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.30 – 11.15 Silvia° AcquaGym	10.30 – 11.15 Daniela°° AcquaPower	10.00 – 10.30 Alessandro°° AcquaBox	10.30 – 11.15 Silvia° AcquaGym	10.30 – 11.15 Daniela°° AcquaPower	10.00 – 10.45 Giada°° AcquaPower
11.15 – 12.00 Silvia°°° HydroBike	11.15 – 12.00 Silvia°°° HydroRunning	10.30 – 11.15 Alessandro°° 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*
14.15 – 15.00 Silvia° AcquaGym		12.00 – 12.45 Silvia° AcquaWellness			
19.15 – 20.00 Silvia°°° HydroRunning	19.15 – 19.45 Alex°°° AcquaPole	19.15 – 19.45 Erika°° AcquaBox	19.15 – 20.00 Daniela°°° HydroBike		Domenica
19.15 – 20.00 Daniela°°° HydroBike	19.45 – 20.30 Alex°°° HydroBike	19.45 – 20.30 Erika°° AcquaPower	19.15- 20.00 Francesca°°° HydroRunning	19.30 – 20.15 Alessia°° AcquaPower	10.30 – 11.00 rotazione°° AcquaBox
20.00 – 20.45 Daniela°° AcquaPower	20.30 – 21.15 Alex° AcquaPower	20.30 – 21.15 Erika°°° Hydrobike	20.00 – 20.45 Daniela° AcquaPower		11.00 – 11.45 rotazione°°° HydroBike
			20.45 – 21.15 Daniela°° AcquaBox		11.45 – 12.30 rotazione°° AcquaPower

Tutti i corsi sono a prenotazione.

I possessori del Family Pack possono prenotare solo i corsi di:

- ACQUAFITNESS (Acquagym – AcquaPower e Acquawellness)
- FITNESS (solo i corsi evidenziati in verde e arancione)

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

CORSI DI FITNESS dal 2 Settembre al 23 Dicembre 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08.55 – 09.40 Flexibility Silvia°	09..15–09.45 Addominali Silvia°°	09.00 – 09.30 Rieducazione Perineo Silvia°	08.55 – 09.40 Flexibility Silvia°	09.15 – 9.45 Gambe e Glutei Silvia°°	09.30 – 10.15 Tonic Alex°°°
10.30 – 11.15 Pilates Daniela°°	10.20 – 11.05 Circuit Walking Silvia°°°	10.25 – 11.10 Ginnastica Posturale Silvia	10.30-11.15 Total Body Marco°°	10.20 – 11.05 Circuit Walking Silvia°°°	10.20 – 11.05 Circuit Walking Alex°°°
11.15 – 12.00 Total Body Daniela°°	11.15 – 12.15 Yoga Daniela°	11.15 – 12.00 Functional Training Alessandro	11.15 – 11.45 Upper Body Marco	11,15-12.00 Barre Daniela°°	11.10 – 11.55 Circuit Walking Alessia°
13.00 – 13.45 Circuit Walking Silvia°°°	13.00 – 13.30 Upper Body Marco	13.00 – 13.45 Pilates Barbara°°	13.00 – 13.45 Circuit Walking Silvia°°°	13.00 – 13.45 Pilates Alessia°°	12.00 – 12.45 Stretching Alessia°
17.30 – 18.15 Posturale Silvia°	18.00 – 18.45 Barre Alessia°°°	17.30 – 18.15 Posturale Silvia°	15.00 – 17.00 Nordic Walking Silvia	17.45 – 18.30 Fit & Fun Alessia°°°	
18.15–18.45 Addominali Silvia°°	18.45 – 19.30 Fit & Fun Alessia°°°	18.20–19.05 Circuit Walking Silvia°°°	17.45 – 18.30 Functional Training Alessandro	17.45 – 18.30 Fit & Fun Alessia°°°	
18.45–19.30 Total Body Workout Alex°°°	19.35 – 20.20 Circuit Walking Alessia	19.10–19.55 Barre Daniela°°	18.35 – 19.20 Circuit Walking Alessandro	18.35 – 19.20 Circuit Walking Alessia°°°	
19.35–20.20 Circuit Walking Alex°°	20.25 – 21.10 Pilates Alessia°°	19.55 – 20.55 Yoga Flow Daniela°	19.25 – 20.10 Tae-Tek°°° Aero Boxing Alessandro	19.30 – 20.15 Postural stretching Marco°	
20.25 – 21.10 Functional Training Marco°°°			20.10 – 20.55 Zumba Alessandro °°		
					DOMENICA
					SALA 1 SALA 2
					9.45 – 10.30 Body Sculpt A rotazione°°