

CORSI FITNESS 27-30/12

| LUN 27/12 | MAR 28/12 | MER 29/12 | GIO 30/12 | VEN 31/12 |
|---|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------|
| TOTAL BODY WORKOUT 9.15 - 10.15 | | AERO STEP 9 - 10 | PILATES BASE 9 - 10 | |
| PILATES PER LA SCHIENA 10.15 - 11.15 | PILATES BASE 9 - 10 | | TABATA 10- 10:45 | |
| TABATA 11.15 - 12 | ZENGA 10.15 - 11.15 | ADDOMINALI 10.45 - 11.30 | | |
| | | TABATA 11.30 - 12.15 | | |
| FUNCTIONAL TRAINING 12.45 - 13.30 | | POWER LEG 12.45 - 13.30 | FUNCTIONAL TRAINING 12.45 - 13.30 | |
| YOGA 15.30 - 16.30 | | | | |
| | GAG 17.30 - 18 | CROSS WORKOUT 17 -18 | GAG 17.30 - 18 | |
| | FITNESS FUNZIONALE 18 - 19 | YOGA 18 - 19 | FITNESS FUNZIONALE 18 - 19 | |
| PILATES BASE 18.30 - 19.30 | CROSS WORKOUT 19 - 20 | STEP & TONE 19 - 20 | POWER CARDIO 19.30 - 20.30 | |
| PILATES AVANZATO 19.30 - 20.30 | POWER DEFINITION 20 - 21 | | ZUMBA 20:30 - 21.15 | |

✓ COSA DEVI PORTARE?

- Scarpe da ginnastica
- Asciugamano
- Bottiglietta d'acqua
- Lucchetto per armadietto

! IMPORTANTE!

Tutti i corsi sono su **prenotazione** ed è **obbligatorio il certificato medico** per attività sportiva non agonistica. Perché il corso sia erogato è richiesto un numero minimo di 4 partecipanti iscritti.

CORSI ACQUAFITNESS 27-30/12

| LUN 27/12 | MAR 28/12 | MER 29/12 | GIO 30/12 | VEN 31/12 | SAB 01/01 |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------|-----------|
| ACQUAGYM VERDE 8.45 - 9.30 | ACQUA CIRCUIT 9 - 9.45 | | ACQUAGYM VERDE 8.45 - 9.30 | | |
| ACQUAGYM VERDE 9.30 - 10.15 | ACQUASOFT 10 - 10.45 | ACQUA POLE 10.30 - 11 | | | |
| ACQUA WALK 11.15 - 12 | | WALK + GYM 11 - 11.45 | ACQUAGYM VERDE 9.30 - 10.15 | | |
| | ACQUAGYM GIALLA 12.30 -13.15 | | TOTALBODY 10 - 11 | | |
| ACQUA POLE 13.15 - 13.45 | WALK + BIKE 13.15 - 14 | | ACQUA WALK 11.15 - 12 | | |
| ACQUA CIRCUIT 13.45 - 14.30 | | | ACQUA WALK 13.15 - 14 | | |
| | | | | | |
| | TOTALBODY 18.30 -19.30 | ACQUAGYM GIALLA 19 - 19.45 | ACQUAGYM GIALLA 19 - 19.45 | | |
| ACQUA POLE 19.15 - 19.45 | ACQUA POLE 19.30- 20 | ACQUA WALK 19.15 - 20 | | | |
| WALK + GYM 19.45 - 20.30 | ACQUA BOXE 20 - 20.30 | GAG VP 19.45 -20.15 | HYDROBIKE 20 - 20.45 | | |
| ACQUA WALK 20.30 - 21.15 | | WALK + BIKE 20 - 20.45 | | | |

✓ COSA DEVI PORTARE?

- Scarpe da ginnastica
- Asciugamano
- Bottiglietta d'acqua
- Lucchetto per armadietto

! IMPORTANTE!

Tutti i corsi sono su **prenotazione** ed è **obbligatorio il certificato medico** per attività sportiva non agonistica. Perché il corso sia erogato è richiesto un numero minimo di 4 partecipanti iscritti.

CORSI FITNESS 03-07/01

| LUN 03/01 | MAR 04/01 | MER 05/01 | GIO 06/01' | VEN 07/01 |
|---|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| TOTAL BODY WORKOUT 9.15 - 10.15 | | AERO STEP 9 - 10 | | POWER DEFINITION 9.30 - 10.30 |
| PILATES PER LA SCHIENA 10.15 - 11.15 | PILATES BASE 9 - 10 | | | |
| TABATA 11.15 - 12 | ZENGA 10.15 - 11.15 | ADDOMINALI 10.45 - 11.30 | | |
| | | TABATA 11.30 - 12.15 | | |
| FUNCTIONAL TRAINING 12.45 - 13.30 | | POWER LEG 12.45 - 13.30 | PILATES BASE 12.30 - 13.30 | |
| | | | YOGA 13.30 - 14.30 | |
| YOGA 15.30 - 16.30 | | | | |
| | GAG 17.30 - 18 | CROSS WORKOUT 17 -18 | PILATES BASE 16.30 - 17.30 | |
| | FITNESS FUNZIONALE 18 - 19 | YOGA 18 - 19 | BODY TONE 17.30 - 18.30 | |
| PILATES BASE 18.30 - 19.30 | CROSS WORKOUT 19 - 20 | STEP & TONE 19 - 20 | TABATA 18.30 19.15 | |
| PILATES AVANZATO 19.30 - 20.30 | POWER DEFINITION 20 - 21 | | PILATES INTERMEDIO 19.15 - 20.15 | |

✓ COSA DEVI PORTARE?

- Scarpe da ginnastica
- Asciugamano
- Bottiglietta d'acqua
- Lucchetto per armadietto

! IMPORTANTE!

Tutti i corsi sono su **prenotazione** ed è **obbligatorio il certificato medico** per attività sportiva non agonistica. Perchè il corso sia erogato è richiesto un numero minimo di 4 partecipanti iscritti.

CORSI ACQUAFITNESS 03-08/01

| LUN 03/01 | MAR 04/01 | MER 05/01 | GIO 06/01' | VEN 07/01 | SAB 08/01 |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------|---------------------------------|------------------------------|
| ACQUAGYM VERDE 8.45 - 9.30 | ACQUA CIRCUIT 9 - 9.45 | | | | |
| ACQUAGYM VERDE 9.30 - 10.15 | ACQUASOFT 10 - 10.45 | ACQUA POLE 10.30 - 11 | | ACQUASOFT 9.45 - 10.30 | |
| ACQUA WALK 11.15 - 12 | | WALK + GYM 11 - 11.45 | | ACQUASOFT 10.30 - 11.15 | ACQUA WALK 10.30 - 11.15 |
| | ACQUAGYM GIALLA 12.30 -13.15 | | | | CIRCUIT TABATA 11.15 - 12 |
| ACQUA POLE 13.15 - 13.45 | WALK + BIKE 13.15 - 14 | | | | ACQUAGYM VERDE 12 - 12.45 |
| ACQUA CIRCUIT 13.45 - 14.30 | | | | ACQUA TRAINING 13.45 - 14.30 | HYDROBIKE 12.15 - 13 |
| | | | | | ACQUA CIRCUIT 13 - 13.45 |
| | TOTALBODY 18.30 -19.30 | | | | |
| | ACQUA POLE 19.30 - 20 | ACQUA WALK 19.15 - 20 | | GAG 19.15 - 20 | |
| | ACQUA BOXE 20 - 20.30 | | | ACQUA WALK 20 - 20.45 | |
| | | WALK + BIKE 20 - 20.45 | | | |

✓ COSA DEVI PORTARE?

- Scarpe da ginnastica
- Asciugamano
- Bottiglietta d'acqua
- Lucchetto per armadietto

! IMPORTANTE!

Tutti i corsi sono su **prenotazione** ed è **obbligatorio il certificato medico** per attività sportiva non agonistica. Perchè il corso sia erogato è richiesto un numero minimo di 4 partecipanti iscritti.