



# CORSI FITNESS

AD ALTA INTENSITA'

## LEGENDA SALE

-  CALCETTO
-  SALA VERDE

-  SALA LILLA
-  SALA FUNZIONALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
				
				
				
				
				
				
				
				
				

Tutti i corsi sono su prenotazione ed è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica.



## COSA DEVI PORTARE



PER FREQUENTARE UN CORSO FITNESS?

- SCARPE DA GINNASTICA
- ASCIUGAMANO
- BOTTIGLIETTA D'ACQUA
- MONETA DA €1 PER ARMADIETTO

# CORSI OLISTICI

## POSTURAL FITNESS - BODY & MIND

### LEGENDA SALE

-  CALCETTO
-  SALA VERDE

-  SALA LILLA
-  SALA FUNZIONALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
 <b>GINNASTICA DOLCE</b> 8:45 - 9:30	 <b>FUNCTIONAL PILATES</b> 8:45 - 9:30	 <b>POSTURAL STRETCH</b> 8:45 - 9:30		 <b>WBS</b> WELLBACK SYSTEM 8:45 - 9:30
	 <b>WBS</b> WELLBACK SYSTEM 10:00 - 10:45		 <b>POSTURAL STRETCH</b> 10:15 - 11:00	 <b>FUNCTIONAL PILATES</b> 8:45 - 9:30
	 <b>FUNCTIONAL PILATES</b> 10:15 - 11:10		 <b>PILATES</b> 10:30 - 11:00	 <b>FUNCTIONAL PILATES</b> 10:15 - 11:00
 <b>YOGA DOLCE</b> 11:15 - 12:00		 <b>GINNASTICA DOLCE</b> 11:30 - 12:15	 <b>YOGA DOLCE</b> 11:15 - 12:00	
 <b>WBS</b> WELLBACK SYSTEM 13:00 - 13:45	 <b>YOGA HATHA</b> 13:00 - 13:45	 <b>POSTURAL PILATES</b> 13:00 - 13:45	 <b>FUNCTIONAL PILATES</b> 13:00 - 13:45	 <b>WBS</b> WELLBACK SYSTEM 13:00 - 13:45
 <b>WBS</b> WELLBACK SYSTEM 18:15 - 19:00	 <b>MOBILITY &amp; STABILITY</b> 18:00 - 18:45	 <b>WBS</b> WELLBACK SYSTEM 18:15 - 19:00	 <b>FUNCTIONAL PILATES</b> 17:30 - 18:15	
 <b>POSTURAL PILATES</b> 19:00 - 19:45	 <b>POSTURAL STRETCH</b> 18:45 - 19:30	 <b>YOGA DOLCE</b> 19:00 - 19:45	 <b>POSTURAL PILATES</b> 19:15 - 20:00	
 <b>YOGA HATHA</b> 20:00 - 20:45	 <b>WBS</b> WELLBACK SYSTEM 19:30 - 20:15	 <b>YOGA HATHA</b> 19:45 - 20:30	 <b>YOGA VINYASA</b> 20:00 - 20:45	

Tutti i corsi sono su prenotazione ed è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica.





































### COSA DEVI PORTARE

PER FREQUENTARE UN CORSO OLISTICO?

- SCARPE DA GINNASTICA
- ASCIUGAMANO
- BOTTIGLIETTA D'ACQUA
- MONETA DA €1 PER ARMADIETTO

# CORSI AQUAFITNESS

IL FITNESS IN ACQUA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
 <b>AQUA GYM</b> 8:45 - 9:30	 <b>AQUA YOGA</b> 8:30 - 9:15	 <b>AQUA POSTURAL</b> 8:45 - 9:30	 <b>AQUA GYM</b> 8:30 - 9:15	
 <b>AQUA FLOW</b> 9:30 - 10:15	 <b>AQUA WALK</b> 9:30 - 10:15	 <b>AQUA FLOW</b> 9:30 - 10:15	 <b>AQUA FLOW</b> 9:30 - 10:15	
 <b>AQUA WALK</b> 10:15 - 11:00	 <b>AQUA BRUCIA GRASSI</b> 10:15 - 11:00	 <b>AQUA BRUCIA GRASSI</b> 10:15 - 11:00	 <b>AQUA WALK</b> 10:15 - 11:00	
 <b>AQUA BRUCIA GRASSI</b> 13:00 - 13:45	 <b>AQUA TONIC</b> 13:00 - 13:45	 <b>AQUA MIX</b> 13:00 - 13:45	 <b>AQUA FLOW</b> 13:00 - 13:45	 <b>AQUA MIX</b> 13:00 - 13:45
 <b>AQUA SPIN</b> 19:15 - 20:00	 <b>AQUA FLOW</b> 19:15 - 20:00	 <b>AQUA GYM</b> 19:15 - 20:00	 <b>AQUA BRUCIA GRASSI</b> 19:10 - 19:55	 <b>AQUA BRUCIA GRASSI</b> 19:15 - 20:00
 <b>AQUA MIX</b> 19:15 - 20:00	 <b>AQUA FANTASY</b> 19:15 - 20:00	 <b>AQUA SPIN</b> 19:15 - 20:00	 <b>AQUA GYM</b> 19:55 - 20:40	 <b>AQUA WALK</b> 19:15 - 20:00
 <b>AQUA WALK</b> 20:00 - 20:45	 <b>AQUA TONIC</b> 20:00 - 20:45	 <b>AQUA WALK</b> 20:00 - 20:45	 <b>AQUA WALK</b> 19:55 - 20:40	 <b>AQUA FLOW</b> 20:00 - 20:45
 <b>AQUA BRUCIA GRASSI</b> 20:00 - 20:45	 <b>AQUA MIX</b> 20:45 - 21:30	 <b>AQUA BRUCIA GRASSI</b> 20:00 - 20:45	 <b>AQUA TONIC</b> 20:45 - 21:30	 <b>AQUA SPIN</b> 20:00 - 20:45

Tutti i corsi sono su prenotazione ed è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica.



## COSA DEVI PORTARE

PER FREQUENTARE UN CORSO AQUAFITNESS?

- COSTUME, CIABATTE E CUFFIA
- LUCCHETTO
- CHIAVETTA PER DOCCIA-PHON

## LEGENDA CORSI AQUAFITNESS:

### CORSI A CORPO LIBERO:

- AQUA GYM
- AQUA TONIC
- AQUA MIX
- AQUA BRUCIAGRASSI
- AQUA FLOW
- AQUA FANTASY
- AQUA YOGA

### CORSI CON ATTREZZI:

- AQUA WALK
- AQUA WALK HIGH
- AQUA SPIN

### ATTENZIONE

I corsi di aquafitness potranno svolgersi sia in acqua bassa (105cm) sia in acqua alta (altezza massima 150cm) in base alle disponibilità organizzative della vasca.