

# PLANNING CORSI: PISCINA - PALESTRA

## LUNEDÌ

## MARTEDÌ

## MERCOLEDÌ

## GIOVEDÌ

## VENERDÌ

SALA 1	SALA 2	PISCINA	SALA 1	SALA 2	PISCINA	SALA 1	SALA 2	PISCINA	SALA 1	SALA 2	PISCINA	SALA 1	SALA 2	PISCINA
8.30 - 9.30 <b>HATA YOGA</b> Sara	8.45 - 10.00 <b>PILATES DYNAMIC +CRUNCH</b> Sara C.	9.00 - 9.45 <b>ACQUA SOFT</b> Beppe							8.45 - 10.00 <b>PILATES DYNAMIC +CRUNCH</b> Sara C.	8.50 - 9.35 <b>ACQUA SOFT</b> Luca				9.00 - 9.45 <b>ACQUAGYM</b> Simo
		10.00 - 10.45 <b>ACQUAGYM</b> Beppe	10.00 - 10.45 <b>CIRCUIT</b> Antonella	10.15 - 11.00 <b>PILATES</b> Roby				9.45 - 10.30 <b>HYDROBIKE</b> Luca		10.15 - 11.00 <b>PILATES</b> Roby			10.00 - 10.45 <b>BOOTCAMP</b> Antonella	9.50 - 10.35 <b>ACQUAGYM</b> Simo
		11.00 - 11.45 <b>ACQUAGYM</b> Antonella												11.05 - 11.50 <b>ACQUAGYM</b> Simo
13.00 - 13.45 <b>PILATES</b> Roby		12.45 - 13.30 <b>TOTAL BODY WATER</b> Stefi		13.00 - 13.45 <b>CROSS TRAINING</b> Luana				13.00 - 14.00 <b>YOGA</b> Sara	12.45 - 13.30 <b>HYDROBIKE</b> Stefi		13.00 - 13.45 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Arianna			
			16.30 - 17.15 <b>HIP HOP 6-11 ANNI</b> Chiara			17.00 - 17.45 <b>GINN. ARTISTICA 8-11 ANNI</b> Chiara							16.30 - 17.15 <b>HIP HOP 6-11 ANNI</b> Chiara	
18.30 - 19.15 <b>FUNZIONALE</b> Matilda	18.30 - 19.15 <b>ZUMBA</b> Arianna	18.30 - 19.15 <b>ACQUA COMBAT</b> Mattia	18.00 - 18.45 <b>TABATA TRAINING</b> Luana	18.00 - 19.00 <b>JUDO*</b> Corso esterno	18.30 - 19.15 <b>ACQUAGYM</b> Beppe		18.00 - 18.30 <b>TABATA TRAINING</b> Matilda	18.30 - 19.15 <b>ACQUAGYM</b> Simo		18.30 - 19.15 <b>STEP COREO</b> Samira	18.30 - 19.15 <b>ACQUAGYM</b> Stefi	18.30 - 19.15 <b>PHA</b> Elisa	18.00 - 19.00 <b>JUDO*</b> Corso esterno	18.30 - 19.15 <b>ACQUA COMBAT</b> Antonella
19.15 - 20.00 <b>PILATES MOBILITY</b> Matilda	19.15 - 20.00 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Arianna	19.20 - 20.05 <b>HYDROBIKE</b> Mattia	18.45 - 19.30 <b>HATHA YOGA</b> Sara	19.15 - 20.00 <b>PILATES</b> Roby	19.20 - 20.05 <b>ACQUATONE</b> Beppe	18.30 - 19.15 <b>G.A.G.</b> Elisa	18.30 - 19.15 <b>PILATES</b> Matilda	19.20 - 20.05 <b>BIKE AND TONE</b> Simo	19.00 - 19.45 <b>PILATES</b> Roby	19.15 - 20.00 <b>METABOLIC WORKOUT</b> Luana	19.20 - 20.05 <b>HYDROBIKE</b> Stefi	19.15 - 20.00 <b>PILATES</b> Elisa	19.00 - 20.00 <b>HATHA YOGA</b> Sara	19.20 - 20.05 <b>ACQUA STEP</b> Antonella
	20.00 - 20.45 <b>PUMP</b> Alessandro	20.10 - 20.55 <b>GYM BIKE</b> Mattia	19.30 - 20.30 <b>YOGAPNEA</b> Valentina	20.00 - 20.45 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Mattia	20.10 - 20.55 <b>ACQUAGYM</b> Beppe	19.15 - 20.00 <b>PILATES</b> Elisa	19.30 - 20.15 <b>HIIT</b> Mattia	20.10 - 20.55 <b>BIKE AND TONE</b> Simo		20.00 - 20.45 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Luana	20.10 - 20.55 <b>GYM BIKE</b> Stefi			20.10 - 20.55 <b>ACQUA STEP</b> Antonella

## SABATO

## DOMENICA

SALA 1	SALA 2	PISCINA
10.00 - 11.30 <b>YOGA DYNAMIC</b> Sara	10.30 - 11.15 <b>FUNZIONALE</b> Antonella	
	12.00 - 13.00 <b>DIFESA PERSONALE*</b> Corso esterno	12.20 - 13.05 <b>HYDROBIKE</b> Stefi
	13.00 - 14.00 <b>FITBOXE*</b> Corso esterno	

10.30 - 11.30  
**MASTER CLASS A ROTAZIONE**

### LEGENDA

BASSA INTENSITÀ	MEDIA INTENSITÀ	ALTA INTENSITÀ	CORSI ESTERNI*	ACQUA**	KIDS
-----------------	-----------------	----------------	----------------	---------	------

TUTTI I CORSI A TERRA PARTIRANNO CON ALMENO 4 ISCRITTI

\*Attività escluse da abbonamenti corsi terra/sala pesi

\*\*Attività in acqua escluse da abbonamenti corsi terra

BIKE INDOOR: allenamenti individuali orari sala pesi - lunedì/mercoledì/venerdì ore 19.00 - 20.00  
bike indoor: pacchetto aggiuntivo ad abbonamento sala pesi e/o corsi