

PLANNING CORSI: PISCINA - PALESTRA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

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
	9.00 - 9.45 GINNASTICA DOLCE Luca	9.00 - 9.45 ACQUA SOFT Roby												9.00 - 9.45 ACQUA POSTURAL Simo
10.00 - 10.45 CIRCUIT TRAINING Antonella		10.00 - 10.45 ACQUAGYM Roby		10.15 - 11.00 PILATES Roby		10.15 - 11.00 PILATES Matilda		10.00 - 10.45 HYDROBIKE Luca	10.30 - 11.15 SELF DEFENSE FIT Pippo	10.15 - 11.00 PILATES Roby		10.00 - 10.45 CIRCUIT TRAINING Antonella		10.00 - 10.45 ACQUAGYM Simo
		11.00 - 11.45 ACQUAGYM Roby		11.00 - 11.45 FITBALL Luca									11.15 - 12.00 RESPIRO & POSTURA Simone I.	11.00 - 11.45 ACQUAGYM Simo
13.00 - 14.00 HATHA YOGA Sara	13.00 - 13.45 PILATES Roby	12.45 - 13.30 ACQUAGYM Stefi	13.00 - 13.45 ROAD TO ROX Alessandro				13.00 - 14.00 YOGA Sara	12.45 - 13.30 HYDROBIKE Stefi	13.00 - 13.45 CIRCUIT TRAINING Arianna	13.00 - 13.45 PILATES PELVIC FLOOR Roby		13.00 - 13.45 CORE & CARDIO W. Simona T.		12.45 - 13.30 ACQUAGYM ACQUA ALTA Stefi
17.00 - 18.00 KARATE* Corso esterno				16.30 - 17.15 HIP HOP 6-11 ANNI Chiara					17.00 - 18.00 PROVA LO SPORT Davide G.				16.30 - 17.15 HIP HOP 6-11 ANNI Chiara	
18.30 - 19.15 ZUMBA Arianna	18.30 - 19.15 FUNZIONALE Matilda	18.30 - 19.15 ACQUAGYM Alessia	18.00 - 19.00 JUDO* Corso esterno	18.00 - 18.45 BOOTY & TURTLE Luana	18.30 - 19.15 ACQUAGYM Simo	18.00 - 18.45 TABATA Alessandro	18.30 - 19.15 PHA Elisa	18.30 - 19.15 ACQUAGYM Silvia	18.30 - 19.15 STEP COREO Lara	18.30 - 19.15 ZUMBA Arianna	18.30 - 19.15 ACQUAGYM Stefi		17.45 - 18.30 PILATES Elisa	18.30 - 19.15 ACQUAGYM Antonella
19.15 - 20.00 CIRCUIT TRAINING Arianna	19.15 - 20.00 PILATES MOBILITY Matilda	19.20 - 20.05 HYDROBIKE Alessia	19.00 - 19.45 ROAD TO ROX Luana	18.45 - 19.30 HATHA YOGA Sara	19.20 - 20.05 ACQUA CIRCUIT Simo	18.45 - 19.45 CARDIO BOXING Alessio	19.15 - 20.00 PILATES Elisa	19.20 - 20.05 ACQUAGYM Silvia	19.15 - 20.00 TABATA Arianna	19.15 - 20.00 PILATES Roby	19.20 - 20.05 HYDROBIKE Stefi	18.30 - 19.15 ROAD TO ROX Alessandro	18.30 - 19.15 PHA Elisa	19.20 - 20.05 ACQUAGYM Antonella
20.00 - 20.45 ADDOMINALI & STRETCHING Alessandro	20.00 - 20.45 PILATES Matilda	20.10 - 20.55 GYM BIKE Alessia	20.00 - 20.45 ROAD TO ROX Luana	19.30 - 20.15 PILATES Roby	20.10 - 20.55 GYM BIKE Simo	19.45 - 20.30 HIIT Mattia	20.00 - 20.45 DIFESA PERSONALE Alessio	20.10 - 20.55 HYDROBIKE Silvia		20.00 - 20.45 PILATES PELVIC FLOOR Roby	20.10 - 20.55 GYM BIKE Stefi	19.15 - 20.15 HATHA YOGA Sara	19.15 - 20.00 PILATES Elisa	

SABATO

DOMENICA

SALA 1 SALA 2 PISCINA

10.30 - 11.15 FUNZIONALE Antonella	10.00 - 11.30 YOGA DYNAMIC Sara	
	12.00 - 13.00 JUJUTSU* Corso esterno	12.20 - 13.05 HYDROBIKE Stefi
	13.00 - 14.00 FITBOXE* Corso esterno	
	15.00 - 17.00 KARATE* 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

AGGIORNATO AL 16 APRILE 2025