

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

9.00 - 9.45
**GINNASTICA
DOLCE**
Luca

9.00 - 9.45
ACQUAPILATES
Roby

9.00 - 10.00
**PANCAFIT +
GINNASTICA
POSTURALE**
Roby

9.15 - 10.00
FITBALL
Roby

9.00 - 9.45
**RESPIRO &
POSTURA**
Simona I.

9.00 - 9.45
ACQUA SOFT
Luca

9.00 - 9.45
**GINNASTICA
DOLCE**
Luca

9.00 - 9.45
**PANCAFIT
TONE**
Luca

9.00 - 9.45
**ACQUA
POSTURAL**
Simo

10.15 - 11.00
**BOOTY &
TURTLE**
Luana

10.00 - 10.45
**PROGETTO
SALUTE**
Chiara

10.00 - 10.45
ACQUAGYM
Roby

10.15 - 11.00
**PANCAFIT
TONE**
Luca

10.15 - 11.00
**POSTURAL
PILATES**
Roby

10.15 - 11.00
PILATES
Matilda

10.00 - 10.45
HYDROBIKE
Luca

10.00 - 10.45
**POSTURAL
PILATES**
Roby

10.15 - 11.00
G.A.G.
Chiara

10.00 - 10.45
ACQUAGYM
Simo

11.00 - 11.45
HYDROBIKE
Roby

11.00 - 12.00
YOGA
Chiara

11.00 - 11.45
PANCAFIT
Roby

11.15 - 12.00
**RESPIRO &
POSTURA**
Simone I.

11.00 - 11.45
ACQUAGYM
Simo

13.00 - 14.00
**ROAD TO
ROX**
Luana

13.00 - 13.45
PILATES
Roby

12.45 - 13.30
ACQUAGYM
Stefi

12.45 - 13.45
YOGA
Chiara

13.00 - 13.45
**RESPIRO &
POSTURA**
Simona I.

13.00 - 14.00
**PANCAFIT +
GINNASTICA
POSTURALE**
Roby

13.00 - 14.00
PILATES
Matilda

12.45 - 13.30
HYDROBIKE
Stefi

13.00 - 13.45
**CIRCUIT
TRAINING**
Arianna

13.00 - 13.45
**PILATES
PELVIC
FLOOR**
Roby

12.45 - 13.45
YOGA
Chiara

12.45 - 13.30
**ACQUAGYM
ACQUA ALTA**
Stefi

16.45 - 17.30
KARATE*
Corso esterno

17.30 - 18.15
KARATE*
Corso esterno

15.30 - 16.15
**GYM GIOCO
4-6 ANNI**
Chiara

16.00 - 16.45
JUDO*
Corso esterno

16.30 - 17.15
**HIP HOP
6-11 ANNI**
Chiara

16.00 - 16.45
JUDO*
Corso esterno

16.30 - 17.15
**HIP HOP
6-11 ANNI**
Chiara

17.15 - 18.00
**RESPIRO &
POSTURA**
Simone I.

18.30 - 19.15
ZUMBA
Arianna

18.30 - 19.15
PILATES
Roby

18.30 - 19.15
ACQUAGYM
Alessia

18.00 - 19.00
**ROAD TO
ROX**
Alessandro

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
Edo

18.30 - 19.15
ZUMBA
Arianna

18.00 - 18.45
TOTAL BODY
Alessandro

18.30 - 19.15
GYM BIKE
Stefi

18.00 - 18.45
**ROAD TO
ROX**
Alessandro

17.45 - 18.30
PILATES
Elisa

18.30 - 19.15
ACQUAGYM
Beppe

19.15 - 20.00
**CIRCUIT
TRAINING**
Arianna

19.15 - 20.00
PILATES
Roby

19.20 - 20.05
ACQUAGYM
Alessia

19.00 - 20.00
**ROAD TO
ROX**
Luana

18.45 - 19.30
FUNZIONALE
Matilda

19.20 - 20.05
**ACQUA
CIRCUIT**
Simo

19.00 - 19.45
**CARDIO
BOXING**
Alessio

19.15 - 20.00
PILATES
Elisa

19.20 - 20.05
**BIKE &
CARDIO**
Edo

19.15 - 20.00
TABATA
Arianna

19.15 - 20.00
PILATES
Roby

19.20 - 20.05
HYDROBIKE
Stefi

18.45 - 19.30
**STEP
COREO**
Alessio

18.30 - 19.15
PHA
Elisa

19.20 - 20.05
ACQUAGYM
Beppe

20.00 - 21.00
YOGA
Chiara

20.00 - 20.45
**ROAD TO
ROX**
Mattia

20.10 - 20.55
HYDROBIKE
Alessia

19.30 - 20.15
PILATES
Matilda

20.10 - 20.55
GYM BIKE
Simo

19.45 - 20.30
HIIT
Mattia

20.00 - 21.00
YOGA
Chiara

20.10 - 20.55
GYM BIKE
Edo

20.00 - 20.45
**BODY
COMBACT**
Alessio

20.00 - 20.45
**PILATES
PELVIC
FLOOR**
Roby

20.10 - 20.55
GYM BIKE
Stefi

19.30 - 20.15
FITBOXE
Alessio

19.15 - 20.00
PILATES
Elisa

SABATO

DOMENICA

SALA 1

SALA 2

PISCINA

10.30 - 11.30
**ROAD TO
ROX**
Alessandro

10.30 - 11.30
**MASTER CLASS
A ROTAZIONE**

13.00 - 14.00
FITBOXE*
Corso esterno

12.15 - 13.00
HYDROBIKE
Stefi

15.00 - 16.00
KARATE*
Corso esterno

16.00 - 17.30
KARATE*
Corso esterno

LEGENDA

**BASSA
INTENSITÀ**

**MEDIA
INTENSITÀ**

**ALTA
INTENSITÀ**

**CORSI
ESTERNI***

ACQUA**

PANCAFIT*

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 26 AGOSTO 2025