

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 – 9.45 PANCAFIT Roby	9.15 – 10.00 FITBALL Luca			9.30– 10.15 RESPIRO & POSTURA Simona I.	9.00 – 9.45 ACQUA SOFT Luca		9.00 – 9.45 GINNASTICA DOLCE Luca		9.45 – 10.30 PILATES Antonella	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 ACQUAGYM Roby								11.00 – 11.45 PANCAFIT Roby		11.15 – 12.00 RESPIRO & POSTURA Simone I.	11.00 – 11.45 ACQUAGYM Simo
12.45 – 13.45 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 TOTAL BODY Antonella		13.00 – 13.45 PANCAFIT 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
				16.30 – 17.15 HIP HOP 6-11 ANNI Chiara									
17.30 – 18.15 KARATE* Corso esterno	17.30 – 18.30 YOGA			17.15 – 18.00 HIP HOP AVANZATO Chiara			17.45 – 18.30 PILATES Elisa						

18.30 - 19.15 ZUMBA Arianna	18.30 - 19.15 PILATES Roby	18.30 - 19.15 ACQUAGYM Alessia	18.15 - 19.00 MOBILITY CORE Alessandro	18.00 - 18.45 BOOTY & TURTLE Luana	18.30 - 19.15 ACQUAGYM Simo	18.00 - 18.45 PUMP Alessandro	18.30 - 19.15 PHA Elisa	18.30 - 19.15 ACQUAGYM Edo	18.15 - 19.00 ZUMBA Arianna	18.00 - 18.45 TOTAL BODY Alessandro	18.30 - 19.15 GYMBIKE 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 T.	19.15 - 20.00 PILATES Elisa	19.20 - 20.05 BIKE & CARDIO Edo	19.00 - 19.45 TABATA Arianna	19.00 - 19.45 PILATES Roby	19.20 - 20.05 HYDROBIKE Stefi	18.45 - 19.30 STEP COREO Alessio M.	18.30 - 19.15 PHA Elisa	19.20 - 20.05 ACQUAGYM Beppe
20.00 - 20.45 CARDIO BOXING Alessio T.	20.00 - 20.45 ROAD TO ROX Mattia	20.10 - 20.55 ACQUAGYM Alessia		19.30 - 20.15 PILATES Matilda	20.10 - 20.55 GYMBIKE Simo	19.45 - 20.30 HIIT Mattia	20.00 - 21.00 YOGA Chiara	20.10 - 20.55 GYMBIKE Edo	19.45 - 20.30 KRAV MAGA Alessio	19.45 - 20.30 PILATES Roby	20.10 - 20.55 GYMBIKE Stefi	19.30 - 20.15 FITBOXE Alessio M.	19.15 - 20.00 PILATES Elisa	

SABATO

DOMENICA

SALA 1 SALA 2 PISCINA

	10.15 - 11.00 TOTAL BODY Alessandro	
11.00 - 12.00 POWER YOGA ARMBALANCE Chiara		12.15 - 13.00 HYDROBIKE Stefi
	16.00 - 17.30 KARATE* Corso esterno	

10.30 - 11.30
MASTER CLASS AROTAZIONE

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