



# ORARIO CORSI ACQUA

Orario valido dal 02/01/2023 al 31/03/2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	08:30 DINAMIC POSTURAL		08:30 DINAMIC POSTURAL		
09:15 BASIC GYM	09:30 A-POSTURAL	09:15 BASIC GYM	09:30 A-POSTURAL	09:15 BASIC GYM	10:30 ACQUA INTERVAL
10:00 A-INTERVAL	10:00 A-GYM	10:00 A-INTERVAL	10:00 A-GYM	10:00 A-INTERVAL	11:15 ACQUABIKE
10:15 A-GYM	10:15 A-GYM	10:15 A-GYM	10:15 A-GYM	10:15 A-GYM	12:30 A-GYM
11:00 ACQUABIKE	11:00 A-INTERVAL	11:00 ACQUABIKE	11:00 A-INTERVAL	11:00 ACQUABIKE	
11:00 A-GYM		11:00 A-GYM			
13:15 A-GYM	13:15 ACQUABIKE	13:15 STEP & TONE	13:15 A-GYM	13:15 WATER CROSS	<b>DOMENICA</b>
14:00 ACQUA BELT	14:00 ACQUA TABATA	14:00 ACQUA BELT	14:00 ACQUA ABDOMINAL	13:15 ACQUABIKE	
14:30 ACQUABIKE	14:30 A-GYM	14:30 ACQUABIKE	14:30 A-INTERVAL	14:30 A-GYM	
	16:30 PALESTRA ACQUATICA		16:30 PALESTRA ACQUATICA		
					11:00 A-GYM
17:45 WATER CROSS 2.0	17:30 PALESTRA ACQUATICA	17:45 WATER CROSS 2.0	17:30 PALESTRA ACQUATICA		11:50 WATER CROSS
18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	
18:45 WATER CROSS 2.0	18:45 ACQUABIKE	18:45 WATER CROSS 2.0	18:45 ACQUABIKE		
19:20 ACQUA INTERVAL	19:20 A-GYM	19:20 ACQUA INTERVAL	19:20 WATER CROSS	19:20 ACQUA INTERVAL	
20:10 A-GYM	20:15 ACQUABIKE	20:10 STEP & TONE	20:15 ACQUABIKE		

■ VASCA BIMBI ■ VASCA GYM ■ VASCA LUDICA ■ VASCA 25 MT

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO



# ORARIO CORSI FITNESS

Orario valido dal 02/01/2023 al 31/03/2023

## STUDIO 54

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		07:15 TRX TRAINING 30'		07:15 TRX TRAINING 30'	
09:00 POSTURAL BASIC	09:15 DINAMIC STRETCH	09:00 POSTURAL BASIC	09:15 DINAMIC STRETCH	09:00 POSTURAL BASIC	09:15 YOGA FLY
09:45 POSTURALE	10:15 YOGA FLY	09:45 PILATES	10:15 YOGA FLY	09:45 PILATES	10:15 ZUMBA FITNESS
	10:15 GLUTES "BAND" (STUDIO 4)	10:30 ZUMBA	10:15 GLUTES "BAND" (STUDIO 4)	10:00 G.A.G. (STUDIO 4)	11:15 TRX 30'
10:30 ZUMBA		10:30 PILATES (STUDIO 3)		10:30 PILATES	11:45 FLEXIBILITY 30'
11:00 BOOTY BARRÈ (STUDIO 4)	11:15 YOGA FLY PRINCIPIANTI	11:15 BOOTY BARRÈ (STUDIO 3)	11:15 YOGA FLY PRINCIPIANTI		
11:45 PILATES					
12:45 STEP & TONE	12:45 TRX CIRCUIT 30'	12:45 UPPER/LOWER BODY	12:45 FLEXIBILITY	12:45 ADDOMINALI	
13:15 FITBOXE	13:15 CIRCUIT METABOLIC	13:15 FUNCTIONAL STEP	13:15 CIRCUIT METABOLIC	13:15 TOTALBODY	<b>DOMENICA</b>
	13:15 YOGA (STUDIO 3)	13:15 PILATES /STUDIO 3)	13:15 YOGA (STUDIO 4)	13:15 PILATES (STUDIO 3)	
		14:30 BOOTY BARRÈ (STUDIO 3)	15:00 PILATES		
					10:30 LEZIONE A ROTAZIONE
17:15 FLEXIBILITY	17:15 G.A.G. 30'		17:15 TRX 30'		
18:15 METABOLIC	17:45 POSTURAL	18:00 FITBOXE	17:45 FLEXIBILITY	18:00 ADDOMINALI 30'	
19:00 ZUMBA	18:30 BODY & PUMP	18:45 HIDRON GLUTES "BAND"	18:30 METABOLIC	18:30 CARDIOTONE	
19:45 PILATES	19:30 HIDRON JUMP	19:30 STEP COREO		19:15 BODY & PUMP	
20:30 YOGA		20:30 YOGA	20:15 PILATES	20:15 ACROFLYING	



# CARDIO FITNESS ZONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	09:15 WALKING		09:15 WALKING		09:15 WALKING
10:30 HIDRON CYCLE		10:30 HIDRON CYCLE	10:15 WALKING	10:30 HIDRON CYCLE	10:15 WALKING
					11:15 HIDRON CYCLE
13:15 WALKING	13:15 HIDRON CYCLE	13:15 TREKMILL	13:15 HIDRON CYCLE	13:00 WALKING	
	17:30 WALKING		17:30 WALKING	17:00 HIDRON POWER CYCLE	
18:00 GROUP CYCLING	18:30 WALKING	18:00 HIDRON CYCLE	18:30 WALKING	18:00 GROUP CYCLING	
19:00 GROUP CYCLING	19:30 WALKING	19:00 HIDRON CYCLE	19:30 HIDRON POWER CYCLE	19:00 GROUP CYCLING	



# CROSS TRAINING

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:15 FUNCTIONAL		09:15 FUNCTIONAL CIRCUIT		09:15 FUNCTIONAL	
	10:15 FUNCTIONAL		10:15 FUNCTIONAL		10:00 FUNCTIONAL SPECIAL
13:15 TACFIT	13:15 FUNCTIONAL CIRCUIT	13:15 TACFIT	13:15 FUNCTIONAL CIRCUIT	13:15 TACFIT	
17:00 HIDRON CORE 30'	17:00 CROSSTRaining	17:00 HIDRON CORE 30'	17:00 CROSSTRaining	17:00 HIDRON GLUTES	
17:30 TRXtreme 30'	18:00 FUNCTIONAL	17:30 TRXtreme 30'	18:00 FUNCTIONAL		
18:00 FUNCTIONAL	19:00 FUNCTIONAL BODY BUILDING	18:00 FUNCTIONAL	19:00 FUNCTIONAL BODY BUILDING	18:00 FUNCTIONAL	
19:00 EXTREMETRAINING		19:00 EXTREMETRAINING		19:00 EXTREMETRAINING	

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

TUTTE LE LEZIONI SONO DI 45 MINUTI. PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO