



ORARIO CORSI ACQUA

Orario valido dal : 06/06/2022 al 03/07/2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:45 BASIC GYM	08:30 DINAMIC CIRCUIT	08:45 BASIC GYM	08:45 BASIC GYM	08:30 DINAMIC CIRCUIT	
	09:30 A-POSTURAL			09:30 A-POSTURAL	10:00 A-INTERVAL
10:00 A-GYM	10:15 A-GYM	10:00 A-GYM	10:00 A-GYM	10:15 A-GYM	11:00 A-GYM
11:00 ACQUABIKE	11:00 A-INTERVAL	11:00 ACQUABIKE	11:00 A-INTERVAL	11:00 ACQUABIKE	
13:15 A-GYM	13:15 ACQUABIKE	13:15 A-INTERVAL	13:15 A-GYM	13:15 WATER CROSS	
14:00 TABATA	13:15 A-GYM		14:00 ACQUA ABDOMINAL		
14:30 ACQUABIKE	14:30 A -GYM	14:30 ACQUABIKE	14:30 A-INTERVAL	14:30 ACQUABIKE	DOMENICA
17:30 ABDOMINAL		17:30 TABATA			
18:00 A-GYM	18:00 A-GYM	18:00 A-GYM	18:00 A-GYM	18:00 A-GYM	10:00 ACQUABIKE
18:50 WATER CROSS	18:50 A-GYM	18:50 A-GYM	18:50 A-INTERVAL	18:50 ACQUABIKE	11:00 A-GYM
	18:50 ACQUABIKE				
20:00 ACQUABIKE	20:15 A-INTERVAL	20:15 STEP & TONE	20:15 A-GYM		

■ VASCA INTERNA ■ VASCA ESTERNA

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO
IN CASO DI MALTEMPO I CORSI SARANNO SOSPESI O ANNULLATI



CORSI FITNESS

Orario valido dal : 06/06/2022 al 03/07/2022

URBAN ZONE/OUTDOOR

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
17:30 BOXE		17:30 BOXE		17:30 BOXE	
19:00 BOXE	18:30 BOXE	19:00 BOXE	18:30 BOXE	19:00 BOXE	
		20:30 BOXE TRAINING (SALA 4)		20:30 BOXE TRAINING (SALA 4)	



STUDIO 54

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		07:15 TRX TRAINING 30'		07:15 TRX TRAINING 30'	
09:15 POSTURAL BASIC	09:15 DINAMIC STRETCH	09:15 POSTURAL BASIC	09:15 DINAMIC STRETCH	09:15 POSTURAL BASIC	09:15 YOGA FLY
10:15 POSTURAL 2	10:15 YOGA FLY	10:00 PILATES	10:15 YOGA FLY	10:00 PILATES	10:15 ZUMBA FITNESS
11:00 ZUMBA					11:15 TRX CIRCUIT 30'
11:45 PILATES	12:45 TRX CIRCUIT 30'		12:45 FLEXIBILITY 30'	12:45 FITBOXE 30'	11:45 FLEXIBILITY 30'
12:45 STEP & TONE	13:15 CIRCUIT METABOLIC	13:15 CARDIOTONE (STUDIO 3)	13:15 METABOLIC	13:15 T.B.W.	
13:15 FITBOXE	13:15 YOGA	13:15 PILATES	13:15 YOGA	13:15 PILATES (STUDIO 3)	
18:15 METABOLIC	17:45 POSTURAL	18:00 T.B.W.	17:45 FLEXIBILITY	17:45 ADDOMINALI 30'	
19:00 ZUMBA 40'	18:30 BODY & PUMP	18:50 STEP COREO	18:30 METABOLIC	18:15 CARDIOTONE	
19:45 PILATES	19:30 JUMP/GAG	19:40 FITBOXE	19:15 TRX TRAINING 30'	19:00 BODY & PUMP	
20:00 YOGA (OUTDOOR)		20:00 YOGA (OUTDOOR)	19:45 G.AG.. 30'	20:00 ACROFLYING	



CARDIO FITNESS ZONE

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



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 TACFIT		13:15 TACFIT	
17:00 HIDRON CORE 30'	17:00 CROSS TRAINING	17:00 HIDRON CORE 30'	17:00 CROSS TRAINING	17:00 HIDRON GLUTES	
17:30 FLEXIBILITY 30'		17:30 TRXtreme 30'			
18:00 TRXtreme 30'	18:00 FUNCTIONAL	18:00 FUNCTIONAL CIRCUIT	18:00 FUNCTIONAL	18:00 FUNCTIONAL	
19:00 EXTREME TRAINING	19:00 FUNCTIONAL BODY BUILDING	19:00 EXTREME TRAINING	19:00 FUNCTIONAL BODY BUILDING	19:00 EXTREME TRAINING	
20:00 TACFIT		20:00 TACFIT		20:00 TACFIT	

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

*ATTIVITÀ A PAGAMENTO