



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	DOMENICA
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	DOMENICA
	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	13:15 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



CORSI BOXE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		17:30 UNDER 18			
18:30 UNDER 18	18:00 OVER 18		18:00 OVER 18		
				18:30 UNDER 18	
		19:00 OVER 18		19:00 OVER 18	
19:30 OVER 18					

**TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP
PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO**