



ORARIO CORSI ACQUA

Orario valido dal : 02/11/2021 al 31/12/2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	08:30 ACQUA OLISTICA	09:15 BASIC GYM	09:15 BASIC GYM	08:30 ACQUA OLISTICA	
09:15 BASIC GYM	09:30 A-POSTURAL	10:00 A-INTERVAL	09:45 FAST BIKE	09:30 A-POSTURAL	11:45 A-GYM
10:00 A-INTERVAL	10:00 ACQUABIKE	10:15 A-GYM	10:15 ACQUABIKE	10:00 A-INTERVAL	12:30 A-INTERVAL
10:15 A-GYM	10:15 A-GYM	11:00 ACQUABIKE	10:15 A-GYM	10:15 A-GYM	
11:00 ACQUABIKE	11:00 DEEP WATER	13:15 STEP & TONE	11:00 DEEP WATER	11:00 ACQUABIKE	
13:15 A-GYM	13:15 ACQUABIKE	14:00 DEEP WATER	13:15 A-GYM	13:15 ACQUABIKE	
14:00 DEEP WATER	14:00 ACQUA TABATA	14:30 ACQUABIKE	14:00 ACQUA ABDOMINAL	13:15 WATER CROSS	
14:30 ACQUABIKE	14:30 A-GYM	17:45 PALESTRA ACQUATICA	14:30 A-INTERVAL	14:30 A-GYM	DOMENICA
17:45 PALESTRA ACQUATICA	17:45 PALESTRA ACQUATICA	18:15 STEP & TONE	17:45 PALESTRA ACQUATICA		
18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	
18:45 WATER CROSS	18:45 ACQUABIKE	18:45 WATER CROSS	18:45 ACQUABIKE		11:00 A-GYM
19:15 A-GYM	19:15 A-GYM	19:30 WATER CROSS	19:15 WATER CROSS	19:15 ACQUABIKE	11:45 X GYM
19:30 WATER CROSS	19:30 FAST BIKE	19:15 ACQUA TABATA	19:30 FAST BIKE		
20:00 A-INTERVAL	20:15 ACQUABIKE	19:45 A-POLE	20:15 A-GYM		

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

■ VASCA 25mt ■ VASCA BIMBI ■ VASCA GYM ■ VASCA LUDICA

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



CORSI FITNESS

Orario valido dal : 02/11/2021 al 31/12/2021

URBAN ZONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	10:30 AUTODIFESA				
	18:00 ACROBATICA*		18:00 ACROBATICA*		
	19:00 POLE DANCE*		19:00 POLE DANCE*		
	20:00 POLE DANCE*		20:00 POLE DANCE*		
18:30 BOXE	20:30 AUTODIFESA	18:30 BOXE		18:30 BOXE	



STUDIO 54

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		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 FLYING
10:15 POSTURAL 2	10:15 FLYING	10:15 T.B.W	10:15 FLYING	10:15 ADDOME	10:15 ZUMBA FITNESS
10:30 G.A.G (STUDIO 3)	11:15 FLYING	10:30 PILATES (STUDIO 3)	11:15 FLYING	10:30 PILATES (STUDIO 3)	11:15 TRX 30'
11:00 ZUMBA					11:45 FLEXIBILITY 30'
12:45 STEP & TONE 30'	12:45 TRX CIRCUIT 30'	12:45 G.A.G 30'	12:45 FLEXIBILITY 30'		
13:15 FITBOXE	13:15 METABOLIC	13:15 CARDIOTONE	13:15 METABOLIC	13:15 T.B.W.	
14:30 VINYASA YOGA	13:15 YOGA	13:15 PILATES (STUDIO 3)	13:15 YOGA	13:15 PILATES (STUDIO 3)	
18:00 METABOLIC					
18:45 FLEXIBILITY 30'	17:30 POSTURAL	18:00 T.B.W.	17:45 FLEXIBILITY	17:45 ADDOMINALI 30'	
19:15 ZUMBA 30'	18:30 BODY & PUMP	18:50 STEP COREO	18:30 ZUMBA FITNESS	18:15 CARDIOTONE	
19:45 PILATES	19:30 JUMP/GAG	19:40 FITBOXE	19:15 TRX TRAINING 30'	19:00 BODY & PUMP	
20:30 YOGA		20:30 YOGA		20:00 FLYING	



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 TREKKMILL		13:15 WALKING	11:00 GROUP CYCLING
	18:30 WALKING	18:00 GROUP CYCLING	17:30 WALKING		12:00 GROUP CYCLING
18:00 GROUP CYCLING	19:30 WALKING	19:00 GROUP CYCLING	18:30 WALKING	18:00 GROUP CYCLING	
19:00 GROUP CYCLING	20:45 H. POWER CYCLE		19:30 H. 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	13:15 TACFIT	13:15 FUNCTIONAL	13:15 TACFIT	
17:00 ABDOMINAL METHOD	17:00 CROSS TRAINING	17:00 ABDOMINAL METHOD	17:00 CROSS TRAINING	17:00 GLUTE METHOD	
18:00 FUNCTIONAL	18:00 FUNCTIONAL	18:00 FUNCTIONAL CIRCUIT	18:00 FUNCTIONAL	18:00 FUNCTIONAL	
19:00 EXTREME TRAINING	19:00 BOXE TRAINING	19:00 EXTREME TRAINING	19:00 BOXE TRAINING	19:00 EXTREME TRAINING	
20:00 TACFIT	20:45 FUNCTIONAL	20:00 TACFIT	20:45 FUNCTIONAL	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