



ORARIO CORSI ACQUA

Orario valido dal : 15/09/2020 al 27/09/2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00 BASIC GYM	08:45 A-GYM	09:00 BASIC GYM	08:45 A-GYM	09:00 A-POSTURAL	
	09:45 A-GYM		09:45 A-GYM	10:00 A-GYM	11:45 A-GYM
10:00 A-GYM	10:00 A-POSTURAL	10:00 A-GYM	10:00 ACQUABIKE	11:00 ACQUABIKE	12:30 A-ABDOMINAL 30'
10:15 A-GYM	10:30 A-TABATA**	10:15 A-STEP			13:00 A-TABATA 30'
11:00 ACQUABIKE	10:50 A-GYM		10:50 ACQUABIKE		
11:00 A-GYM	11:00 A-ABDOMINAL 30'	11:00 ACQUABIKE			
				13:15 WATER CROSS TRAINING	
13:15 A-GYM	13:15 ACQUABIKE	13:15 SURF POWER	13:15 A-GYM	13:15 ACQUABIKE	
		13:15 A-INTERVAL		14:00 A-GAG 30'	DOMENICA
14:00 A-STEP 30'	14:00 A-GAG 30'	14:00 SURF START	14:00 A-TABATA 30'	14:30 A-GYM	
14:30 ACQUABIKE	14:30 A-GYM	14:00 A-ABDOMINAL 30'			
		14:30 ACQUABIKE	14:30 ACQUABIKE		11:00 A-GYM
					11:45 A-CIRCUIT
	17:30 ACQUA TRAINING OUTDOOR		17:45 ACQUA TRAINING OUTDOOR	17:30 ACQUA TRAINING OUTDOOR	
18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	18:30 A-GYM	
18:45 ACQUABIKE	18:45 WATER CROSS	18:45 A-STEP 30'	18:45 ACQUABIKE	19:15 ACQUABIKE	
19:15 A-GAG 30'	19:15 A-GYM	19:15 A-TABATA 30'	19:15 WATER CROSS		
19:30 A-TABATA 30'	19:30 WATER CROSS	19:15 A-STEP 30'	19:30 FAST BIKE 30'		
19:45 A-STEP		19:45 A-POLE			
	20:15 ACQUABIKE		20:15 A-GYM		

■ VASCA ESTERNA ■ VASCA INTERNA ■ VASCA GYM ■ VASCA LUDICA

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

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



CORSI FITNESS

Orario valido dal : 15/09/2020 al 27/09/2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	07:30 EXTREME TRAINING		07:30 EXTREME TRAINING		
08:30 EXTREME TRAINING		08:30 EXTREME TRAINING	09:15 DINAMIC STRETCH		
9:15 T1 POSTURAL BASIC	09:15 DINAMIC STRETCH	9:15 POSTURAL BASIC	09:15 WALKING	9:15 POSTURAL BASIC	09:15 WALKING
09:30 FUNCTIONAL	09:15 WALKING	09:30 FUNCTIONAL	10:00 FUNCTIONAL	09:30 FUNCTIONAL	10:00 FUNCTIONAL
10:00 SPIN RIDE	10:00 FUNCTIONAL	10:00 SPIN RIDE	10:15 CORE & TONE	10:00 SPIN RIDE	10:00 ZUMBA FITNESS
10:15 ADDOMINALI 30'	10:15 CARDIOTONE	10:15 POSTURAL 2	11:15 FLYING	10:15 POSTURAL 2	10:15 WALKING
	11:15 FLYING	11:00 PILATES		11:00 PILATES	11:00 FUNCTIONAL
					11:00 TRX 30'
13:00 WALKING	12:45 ABDOMINAL WORKOUT 30'	12:45 GAG 30'	12:45 FLEXIBILITY	13:00 WALKING	11:00 GROUP CYCLING
13:15 TACFIT**	13:00 FUNCTIONAL	13:15 CARDIOTONE	13:00 FUNCTIONAL	13:15 TACFIT	11:00 FLEXIBILITY 30'
13:15 T.B.W.	13:15 METABOLIC	13:15 TACFIT	13:15 SPIN RIDE	13:15 T.B.W.	
14:30 VINYASA YOGA	13:15 YOGA	13:15 TREKKMILL	13:15 METABOLIC	13:15 YOGA	
			13:15 YOGA		
17:00 AB METHOD	17:00 FUNCTIONAL		17:00 FUNCTIONAL		
18:00 METABOLIC	17:30 WALKING		17:30 WALKING		
18:00 FUNCTIONAL	17:45 POSTURAL	18:00 T.B.W.	17:45 FLEXIBILITY	17:45 ADDOMINALI 30'	
18:00 GOUP CYCLING	18:00 AB METHOD	18:00 FUNCTIONAL	18:00 AB METHOD	18:00 FUNCTIONAL	DOMENICA
18:45 FLEXIBILITY 30'	18:30 WALKING	18:00 GROUP CYCLING	18:30 WALKING	18:00 GROUP CYCLING	
19:00 GROUP CYCLING	18:30 BODY & PUMP	18:45 PILATES	18:30 ZUMBA FITNESS	18:15 CARDIOTONE	
19:00 TACFIT	19:00 EXTREME TRAINING	19:00 GROUP CYCLING	19:00 EXTREME TRAINING	19:00 GROUP CYCLING	
19:30 ZUMBA FITNESS	19:30 JUMP/GAG	19:00 EXTREME TRAINING	19:15 TRX TRAINING 30'	19:00 BODY& PUMP	
20:00 GROUP CYCLING	19:30 WALKING	19:30 STEP COREO	19:30 WALKING	19:30 TACFIT	
20:00 TACFIT		20:00 TACFIT			
20:30 YOGA	20:30 YOGA	20:30 YOGA			

■ SALA CARDIO P2 ■ SALA CROSS TRAINING P1 ■ SALA CORSI P1 ■ STUDIO DANZA

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

MODALITA' DI PRENOTAZIONE

-Scaricare app: Myappy-user

-Scansionare tramite la telecamera del telefono questo barcode

-Username e password verranno date presso gli uffici commerciali;





ORARIO CORSI URBAN ZONE

Orario valido dal : 15/09/2020 al 27/09/2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13:15 BOXE		13:15 OXE		13:15 BOXE
	17:30 BOXE		17:30 BOXE	
18:00 BOXE	18:30 BOXE	18:00 BOXE	18:30 BOXE	18:00 BOXE
20:15 PUGILATO	20:00 MUAY	20:15 PUGILATO	20:00 MUAY	20:15 PUGILATO