

## ORARIO CORSI ACQUA

Orario valido dal 05/02/2024 al 05/04/2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	8.30 A-FLEXIBILITY	9.00 A-POSTURAL	8.30 A-FLEXIBILITY		
9.15 BASIC GYM	9.00 PALESTRA ACQUATICA	9.15 BASIC GYM	9.00 PALESTRA ACQUATICA	9.15 ACQUA PILATES	10.30 A-INTERVAL
10.00 A-INTERVAL	9.30 A-POSTURAL	10.00 A-INTERVAL	9.30 A-POSTURAL	10.00 A-INTERVAL	11.15 ACQUABIKE
10.15 A-GYM	10.00 A-GYM	10.15 A-GYM	10.00 A-GYM	10.15 A-GYM	12.30 A-GYM
11.00 ACQUABIKE	10.15 A-GYM	11.00 ACQUABIKE	10.15 A-GYM	11.00 ACQUABIKE	
11.00 A-GYM	11.00 A-INTERVAL	11.00 A-GYM	11.00 A-INTERVAL	11.00 A-GYM	
13.15 A-GYM	13.15 ACQUABIKE	13.15 STEP & TONE	13.15 A-GYM	13.15 ACQUABIKE	
14.00 ACQUA BELT	14.00 A - COMBAT	14.00 ACQUA BELT	14.00 ACQUA TABATA	13.15 WATER CROSS	
14.30 ACQUABIKE	14.30 A-GYM	14.30 ACQUABIKE	14.30 A-COMBAT	14.30 A-GYM	
		14.40 A-COMBAT			
16.45 WATER CROSS	16.45 PALESTRA ACQUATICA		16.45 PALESTRA ACQUATICA		Domenica
17.30 WATER CROSS	17.30 PALESTRA ACQUATICA	17.30 WATER CROSS	17.30 PALESTRA ACQUATICA		11.00 A-GYM
18.30 A-GYM	18.30 A-GYM	18.30 A-GYM	18.30 A-GYM	18.30 A-GYM	11.50 WATER CROSS
18.45 WATER CROSS	18.30 ACQUABIKE	18.45 WATER CROSS	18.30 ACQUABIKE		
19.20 ACQUA INTERVAL	19.15 ACQUABIKE	19.20 ACQUA INTERVAL	19.20 WATER CROSS	19.20 ACQUA INTERVAL	
20.10 A-GYM	19.20 WATER CROSS	20.10 A-GYM			
	20.15 ACQUABIKE		20.15 ACQUABIKE		
	20.15 SURFIT				

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

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

VASCA BIMBI

VASCA GYM

VASCA LUDICA

## ORARIO CORSI FITNESS

Orario valido dal 01/04/2024 al 01/06/2024

STUDIO 54

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		7:00 TRX TRAINING		7:00 TRX TRAINING	
9:00 POSTURAL BASIC	9:15 FLEXABILITY	9:00 POSTURAL BASIC	9:15 FLEXABILITY	9:00 POSTURAL	
9:45 POSTURAL	10:00 TRX 30'	9:45 PILATES	10:00 TRX 30'	BASIC 9:45 PILATES	10:15 ZUMBA
10:30 ZUMBA 30'	10:30 BOOTY PUMP	10:30 ZUMBA	10:30 BOOTY PUMP	10:35 PILATES	11:15 TRX 30'
11:00 BOOTY BARRE'	11:15 ADDOMINALI	11:15 BOOTY BARRE'	11:15 STRETCHING 30'		11:45 FLEXIBILITY 30'
11:45 PILATES		12:00 STRETCHING BAND			
12:45 ADDOMINALI 30'	12:45 TRX 30'		12:45 TRX 30'	12:30 FITBOXE	
13:15 KILLER SCULPT	13:15 TABATA	13:15 PILATES	13:15 BODY E PUMP	13:15 PILATES	
13:45 CARDIO BOXE - Studio 5		14:00 BOOTY BARRE' 30'		14:30 YOGA	
14:00 BOOTY BARRE'30'	15:00 GLUTES "BAND"		15:00 PILATES		
15:00 PILATES					
		16:00 DINAMIC POSTURAL			
15:45 GLUTES "BAND" 30'	17:15 G.A.G. 30'		17:30 FLEXIBILITY	17:00 JUMP	
17:30 FLEXIBILITY	17:45 POSTURAL	18:00 FITBOXE	18:15 TABATA	18:00 ADDOMINALI 30'	
18:15 METABOLIC	18:30 BODY & PUMP	18:45 GLUTES "BAND"	19:00 ZUMBA	18:30 CARDIOTONE	
19:00 ZUMBA	19:30 JUMP/GAG	19:30 STEP CORE	19:45 PILATES	19:15 BODY & PUMP	
19:45 PILATES		20:30 YOGA			
20:30 YOGA					

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

## CROSSTRAINING ZONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		09:15 FUNCTIONAL CIRCUIT			10:00 FUNCTIONAL SPECIAL
09:15 FUNCTIONAL				09:15 FUNCTIONAL	
		10:15 KETTLEBELL CIRCUIT			
12:45 UPPER BODY					
13:15 TACFIT	13:15 FUNCTIONAL	13:15 TACFIT	13:15 FUNCTIONAL	13:15 TACFIT	
17:00 HIDRON CORE '30		17:00 HIDRON CORE '30		17:00 HIDRON GLUTES	
17:30 TRXtreme 30'	17:00 CROSSTRAINING	17:30 TRXtreme 30'	17:00 CROSSTRAINING		
18:00 FUNCTIONAL	18:00 FUNCTIONAL	18:00 FUNCTIONAL	18:00 FUNCTIONAL	18:00 FUNCTIONAL	
19:00 EXTREMETRAINING	19:00 FUNCTIONAL B.B.	19:00 EXTREMETRAINING	19:00 FUNCTIONAL B.B.	19:00 CROSSTRAINING	
	20:00 CALISTHENICS		20:00 CALISTHENICS		

## CARDIOFITNESS ZONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	09:15 WALKING		09:15 WALKING		9:15 WALKING
11:00 HIDRON CYCLE		11:00 HIDRON CYCLE	10:15 WALKING	11:00 HIDRON CYCLE	10:15 WALKING
					11:15 HIDRON CYCLE
13:15 WALKING	13:15 HIDRON CYCLE		13:15 HIDRON CYCLE	13:15 WALKING	
	17:30 WALKING		17:30 WALKING		
18:00 GROUP CYCLING	18:30 WALKING	18:00 HIDRON CYCLE	18:30 WALKING	18:00 HIDRON CYCLE	
19:00 GROUP CYCLING	19:30 WALKING	19:00 HIDRON CYCLE	19:30 H. POWER CYCLE		

## G-ZONE

Zona Riservata ai Corsi Prenotabili dalle 12 Ore Prima

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
*9:00 POSTURAL		*9:00 POSTURAL		*9:00 POSTURAL YOGA	
	13:15 YOGA	*YOGA 10:35 PILATES	13:15 YOGA	13:15 ADDOMINALI 30'	
	14:15 YOGA				
	*17:30 STRETCHING 20'		*17:30 STRETCHING 20'		
*18:30 ADDOMINALI	*18:00 ADDOMINALI 20'		*18:00 ADDOMINALI 20'		
*20' 19:00 TABATA 20'					
*19:30 ADDOMINALI					
*20' 20:00 PILATES			*20:00 PILATES		

Corsi Prenotabili in base alla tipologia di abbonamento acquistato

\*Corsi Prenotabili dalle 12 ore prima indipendentemente dalla tipologia di abbonamento

## BOXE

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