



ORARIO CORSI ACQUA

Orario valido dal 09/09/2024 al 07/01/2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00 PALESTRA ACQUATICA	8.20 ACQUA YOGA 55'	9.00 ACQUA LONGEVITY	8.20 ACQUA YOGA 55'		
9.15 ACQUA PILATES	9.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 BASIC GYM	9.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 ACQUA PILATES	10.30 A-INTERVAL
10.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 A-POSTURAL	10.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 A-POSTURAL	10.15 PALESTRA ACQUATICA	11.30 ACQUABIKE
10.15 A-GYM	10.15 ACQUABIKE	10.15 A-GYM	10.15 ACQUABIKE	10.15 A-GYM	12.30 A-GYM
11.10 ACQUABIKE	10.15 A-GYM	11.10 ACQUABIKE	10.15 A-GYM	11.10 ACQUABIKE	
11.10 A-GYM	11.10 A-INTERVAL CIRCUIT	11.10 A-GYM	11.10 A-INTERVAL CIRCUIT	11.10 A-GYM	
13.15 A-GYM	13.15 ACQUABIKE	13.15 JUMP & TONE	13.15 A-GYM	13.15 WATER CROSS	
14.00 ACQUA BELT 30'	14.00 ACQUA TABATA	14.00 ACQUA BELT 30'	14.00 ACQUA TABATA 30'	13.15 ACQUABIKE	
14.30 ACQUABIKE	14.30 JUMP & TONE	14.30 ACQUABIKE	14.30 A-COMBAT	14.30 A-GYM	
	14.30 PALESTRA ACQUATICA		14.30 PALESTRA ACQUATICA		
17.00 WATER CROSS	16.45 PALESTRA ACQUATICA	17.00 WATER CROSS	16.45 PALESTRA ACQUATICA		DOMENICA
17.50 WATER CROSS	17.30 PALESTRA ACQUATICA	17.50 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
18.30 A-GYM ENERGY	18.30 ACQUABIKE		18.30 A-GYM ENERGY		
18.45 WATER CROSS	19.15 ACQUABIKE	18.45 WATER CROSS	18.30 ACQUABIKE		
19.20 ACQUA INTERVAL	19.20 WATER CROSS	19.20 JUMP & TONE	19.20 WATER CROSS	19.20 ACQUA INTERVAL	
20.10 A-GYM	20.15 ACQUABIKE	20.10 A-GYM	20.15 ACQUABIKE		
	20.15 SURFIT		20.15 A-GYM		
	TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP				
	VASCA BIMBI	VASCA GYM	VASCA LUDICA		
	PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRÀ ESSERE MODIFICATO				

ORARIO CORSI FITNESS

Orario valido dal 07/10/2024 al 29/11/2024

STUDIO 54

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		07:00 TRX TRAINING		07:00 TRX TRAINING	
09:00 POSTURAL BASIC	09:15 FLEX & STRETCH	09:00 POSTURAL BASIC	09:15 FLEX & STRETCH	09:00 POSTURAL BASIC	
09:45 POSTURAL	10:00 TRX 30'	09:45 PILATES	10:00 TRX 30'	09:45 PILATES	10:15 ZUMBA
10:30 ZUMBA	10:30 BOOTY PUMP	10:30 ZUMBA	10:30 BOOTY PUMP	10:35 PILATES*	11:15 TRX 30'
11:15 BOOTY BARRE'	11:15 ADDOMINALI 30'	11:15 BOOTY BARRE'	11:15 STRETCHING 30'		11:45 FLEXIBILITY 30'
12:00 PILATES					
12:45 FITBOXE 30'		12:00 STRETCHING BAND			
13:15 KILLER SCULPT	12:45 TRX 30'	12:45 ADDOMINALI 30'	12:45 TRX 30' <i>athletics</i>	12:30 FITBOXE 30'	
14:00 BOOTY BARRE'	13:15 FUNCTIONAL STEP	13:15 PILATES	13:15 BODY & PUMP	13:15 PILATES	
15:00 PILATES					
15:45 G.A.G.	15:00 GLUTES BAND	16:00 DINAMIC POSTURAL	15:00 PILATES		
17:30 FLEXIBILITY	17:15 G.A.G. 30'		17:30 FLEX & STRETCH	17:00 JUMP	
18:15 METABOLIC	17:45 POSTURAL	18:00 FITBOXE	18:15 TABATA	18:00 ADDOMINALI 30'	
19:00 ZUMBA	18:30 BODY & PUMP	18:45 H. GLUTES "BAND"	19:00 ZUMBA	18:30 CARDIOTONE	
19:45 PILATES	19:30 JUMP/GAG	19:30 STEP CORE	19:45 PILATES	19:15 BODY & PUMP	
20:30 YOGA		20:30 YOGA			

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI

PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRÀ ESSERE MODIFICATO

CROSSTRAINING ZONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:00 FUNCTIONAL			07:00 FUNCTIONAL		
09:15 FUNCTIONAL		09:15 FUNCTIONAL		09:15 FUNCTIONAL	
		10:15 KETTLEBELL			10:00 FUNCTIONAL SPECIAL
12:45 ADDOMINALI 30'					
13:15 TACFIT	13:15 TABATA	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 50'	17:30 TRXtreme 30'	17:00 CROSSTRAINING 50'		
18:00 FUNCTIONAL 60'	18:00 FUNCTIONAL	18:00 FUNCTIONAL 60'	18:00 FUNCTIONAL 60'	18:00 FUNCTIONAL	
19:00 EXTREMETRAINING 50'	19:00 FUNCTIONAL B.B. 50'	19:00 EXTREMETRAINING 50'	19:00 FUNCTIONAL B.B. 50'	19:00 EXTREMETRAINING	
	20:00 CALISTHENICS 50'		20:00 CALISTHENICS 50'		

CARDIOFITNESS ZONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	07:00 WALKING		07:00 WALKING		
	09:15 WALKING		09:15 WALKING		09:15 WALKING
10:45 HIDRON CYCLE			10:15 WALKING	10:45 HIDRON CYCLE	10:15 WALKING
					11:15 H. CYCLE 60'
13:15 WALKING	13:15 HIDRON CYCLE	13:15 KILLER GAG	13:15 HIDRON CYCLE	13:15 WALKING	
	17:30 WALKING		17:30 WALKING		
18:00 GROUP CYCLING 50'	18:30 WALKING	18:00 H. CYCLE 50'	18:30 WALKING	18:30 H. CYCLE 50'	
19:00 GROUP CYCLING 50'	19:30 WALKING	19:00 H. CYCLE 50'	19:30 H. POWER CYCLE 50'		

G-ZONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
*09:00 POSTURAL YOGA		*09:00 POSTURAL YOGA		*09:00 POSTURAL YOGA	
		*10:35 PILATES			
13:15 STRETCH BAND	13:15 YOGA		13:15 YOGA	*13:15 ADDOMINALI 30'	
	14:15 YOGA			14:15 YOGA	
*18:30 ADDOMINALI 20'	*17:30 STRETCHING 30'		*17:30 KILLER BOOTY 30'		
*19:00 DINAMIC POSTURAL 20'	*18:00 DINAMIC POSTURAL 30'		*18:30 ADDOMINALI 30'		
*19:30 ADDOMINALI 20'			*19:15 PILATES		
*20:00 PILATES					

* CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI INDIPENDENTEMENTE DALLA TIPOLOGIA DI ABBONAMENTO

BOXE

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