

HIDRON

ORARIO CORSI ACQUA

SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO			
LONGEVITY	REMISE EN FORME	SPORT	FUNCTIONAL

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		7.15 A-GYM			
8.15 ACQUA PILATES	8.15 ACQUA YOGA	8.15 BASIC-GYM	8.15 ACQUA YOGA	8.15 BASIC-GYM	
9.15 ACQUA PILATES	9.15 PALESTRA ACQUATICA	9.00 ACQUA LONGEVITY	9.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 ACQUA PILATES	10.30 A-INTERVAL
9.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 A-POSTURAL /BASIC GYM	10.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 A-POSTURAL /BASIC GYM	10.15 PALESTRA ACQUATICA	11.30 ACQUABIKE
10.15 PALESTRA ACQUATICA	10.15 ACQUABIKE	10.15 A-GYM	10.15 ACQUABIKE	10.15 A-GYM	12.30 A-GYM
10.15 A-GYM	10.15 A-GYM	11.10 ACQUABIKE	10.15 A-GYM	11.10 ACQUABIKE	
11.10 ACQUABIKE	11.10 A-JUMP & TONE	11.10 A-GYM	11.10 METABOLIC TRAINING	11.10 A-GYM	
11.10 A-GYM					
	13.10 METABOLIC TRAINING				
13.15 A-GYM	13.15 ACQUABIKE	13.15 JUMP & TONE	13.15 A-GYM	13.15 ACQUABIKE	
14.00 ACQUA ABDOMINAL	14.00 ACQUA TABATA	14.00 ACQUA PILATES	14.00 ACQUA TABATA	13.15 WATER CROSS	
14.45 ACQUABIKE	14.30 JUMP & TONE	14.30 ACQUABIKE	14.30 METABOLIC TRAINING	14.45 A-GYM	
	16.00 PALESTRA ACQUATICA	14.45 A-GYM	14.30 PALESTRA ACQUATICA		
17.00 PALESTRA ACQUATICA	16.45 PALESTRA ACQUATICA	17.00 PALESTRA ACQUATICA	16.45 PALESTRA ACQUATICA		DOMENICA
18.00 WATER CROSS	17.30 PALESTRA ACQUATICA	18.00 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 METABOLIC TRAINING		
19.20 METABOLIC TRAINING	19.15 ACQUABIKE	19.20 STEP & TONE	19.20 WATER CROSS	19.20 ACQUA INTERVAL	
20.10 A-GYM	19.20 WATER CROSS	20.10 ACQUA PILATES	20.15 ACQUABIKE		
	20.15 ACQUABIKE		20.15 A-GYM		

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

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP	VASCA GYM	VASCA LUDICA	VASCA BIMBI
*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI	CASELLE BIANCHE INDICANO CORSI CHE PARTIRANNO PROSSIMAMENTE		

ORARIO CORSI FITNESS

STUDIO 54

HIDRON

SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO			
LONGEVITY	REMISE EN FORME	SPORT	FUNCTIONAL

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		7:00 TRX TRAINING 30'		7:00 TRX TRAINING 30'	
9:00 POSTURAL	9:15 FLEX & STRETCH	9:00 POSTURAL	9:15 FLEX & STRETCH	9:00 POSTURAL	9:15 FUNCTIONAL STEP
9:45 POSTURAL	10:00 TRX 30'	9:45 PILATES	10:00 TRX 30'	9:45 PILATES	10:15 ZUMBA
10:30 ZUMBA	10:30 TABATA	10:30 ZUMBA	10:30 BOOTY PUMP	11:00 FITBOXE	11:15 TRX 30'
11:15 BOOTY BARRE'	11:15 HIDRON CORE 30'	11:15 BOOTY BARRE'	11:15 HIDRON CORE 30'	11:45 STRETCHING 30'	11:45 FLEXIBILITY 30'
12:00 PILATES		12:00 STRETCHING BAND			
12:45 FITBOXE	12:45 TRX 30'	12:45 HIDRON CORE 30'	12:45 TRX ATHLETICS 30'	12:45 HIDRON CORE 30'	
13:15 KILLER SCULPT	13:15 TABATA	13:15 PILATES	13:15 BODY PUMP	13:15 GLUTES "BAND"	
14:00 BOOTY BARRE'					
15:00 PILATES	15:00 GLUTES BAND		15:00 PILATES		
15:45 GAG		16:00 DINAMIC POSTURAL			
17:30 FLEXIBILITY	17:15 GAG 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 FUNCTIONAL STEP	19:45 PILATES	19:15 BODY & PUMP	
20:30 YOGA		20:30 YOGA			

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

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP	CASELLE BIANCHE INDICANO CORSI CHE PARTIRANNO PROSSIMAMENTE
*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI	

ORARIO CORSI FITNESS



CROSSTRAINING ZONE

SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO			
LONGEVITY	REMISE EN FORME	SPORT	FUNCTIONAL

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
7:00 FUNCTIONAL				7:00 FUNCTIONAL				7:00 FUNCTIONAL			
*8:00 FUNCTIONAL				*8:00 FUNCTIONAL				*8:00 FUNCTIONAL			
09.15 FUNCTIONAL				09.15 FUNCTIONAL				09.15 FUNCTIONAL		09:15 FUNCTIONAL SPECIAL	
				10:15 KETTLEBELL CIRCUIT						11:00 CALISTHENICS	
12:45 HIDRON CORE '30											
13:15 TACFIT				13:15 TACFIT		13:15 FUNCTIONAL		13:15 TACFIT			
17.00 HIDRON CORE '30				17.00 HIDRON CORE '30							
17.30 TRXtreme 30'		17.00 CROSSTRAINING		17.30 TRXtreme 30'		17.00 CROSSTRAINING		17.00 HIDRON GLUTE '30			
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 EXTREMETRAINING			
		20:00 CALISTHENICS				20:00 CALISTHENICS					

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

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

CASELLE BIANCHE INDICANO CORSI CHE PARTIRANNO PROSSIMAMENTE

*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI

CARDIOFITNESS ZONE

SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO			
LONGEVITY	REMISE EN FORME	SPORT	FUNCTIONAL

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
		07.00 WALKING				07.00 WALKING					
		*09.15 WALKING				09.15 WALK & PUMP				09.15 WALKING	
10.45 HIDRON CYCLE						*10.15 WALKING		10.45 HIDRON CYCLE		*10.15 WALKING	
13.15 WALKING		13.15 HIDRON CYCLE		13.15 KILLER GAG		13.15 HIDRON CYCLE		13.15 WALK & SPIN		11:15 HIDRON CYCLE	
		17.30 WALKING				17.30 WALKING					
18.00 GROUP CYCLING		18.30 WALKING		18.00 HIDRON CYCLE		18.30 WALKING		18.30 HIDRON CYCLE			
*19.00 GROUP CYCLING		*19.30 WALKING		*19.00 HIDRON CYCLE		19.30 HIDRON POWER CYCLE					

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

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

CASELLE BIANCHE INDICANO CORSI CHE PARTIRANNO PROSSIMAMENTE

*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI

G-ZONE

SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO			
LONGEVITY	REMISE EN FORME	SPORT	FUNCTIONAL

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
*9:00 YOGA POSTURAL		*9:00 PILATES		*9:00 YOGA POSTURAL		*9:00 PILATES		*9:00 YOGA POSTURAL			
		*9:45 PRE-POSTURAL				*9:45 PRE-POSTURAL					
		*10:15 PRE-POSTURAL		*10:35 PILATES		*10:15 PRE-POSTURAL		*10:35 PILATES			
*13.15 STTRETCHING "BAND"		13:15 YOGA				13:15 YOGA		13:15 PILATES			
		*14:15 YOGA						*14:15 YOGA			
*18:00 PILATES						*18:00 PILATES					
*19:00 HIDRON GLUTES 30'		*17.30 STRETCHING 30'				*18:45 HIDRON CORE 30'					
*19:30 HIDRON CORE 30'		*18.00 DINAMIC POSTURAL 30'				*19:15 PILATES					
*20:00 PILATES											

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

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

CASELLE BIANCHE INDICANO CORSI CHE PARTIRANNO PROSSIMAMENTE

*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI

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			