

ORARIO CORSI ACQUA

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.15 ACQUA PILATES	8.15 ACQUA YOGA	8.15 BASIC-GYM	8.15 ACQUA YOGA		
9.15 ACQUA PILATES	9.15 PALESTRA ACQUATICA	9.00 ACQUA LONGEVITY	9.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 ACQUA PILATES	10.30 METABOLIC TRAINING
	9.15 A-POSTURAL/BASIC GYM	10.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 A-POSTURAL/BASIC GYM		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 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	14.30 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	
	14.30 PALESTRA ACQUATICA	14.45 A-GYM			
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 METABOLIC TRAINING	18.45 WATER CROSS	18.30 METABOLIC TRAINING		
19.20 METABOLIC TRAINING	19.15 BIKE & TONE	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 BIKE & TONE		
	20.15 BIKE & TONE				

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

ORARIO CORSI FITNESS

STUDIO 54

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	9:30 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	10:35 PILATES	11:15 TRX CIRCUIT
11:15 BOOTY BARRE'	11:15 ADDOMINALI 30'	11:15 BOOTY BARRE'	11:15 ADDOMINALI 30'		
12:00 PILATES		12:00 STRETCHING BAND			
12:45 HIDRON CORE 30'	12:45 TRX 30'	12:45 HIDRON CORE 30'	12:45 TRX ATHLETICS 30'	12:45 HIDRON CORE 30'	
13:15 TOTAL BODY	13:15 TABATA	13:15 PILATES	13:15 BODY PUMP	13:15 PILATES	
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		18:15 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

*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	
09.15 FUNCTIONAL		09.15 FUNCTIONAL		09.15 FUNCTIONAL	09:15 HYBRID TRAINING
					11:00 CALISTHENICS
					11:45 FLEXIBILITY 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	19:00 EXTREMETRAINING	19.00 FUNCTIONAL		
	20:00 CALISTHENICS		20:00 CALISTHENICS		

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

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

*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		10.45 HIDRON CYCLE		10.45 HIDRON CYCLE	10.15 WALKING
13.15 WALKING		13.15 TOTAL BODY		13.15 WALKING	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			

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

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI

RE-BALANCE 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 YOGA POSTURAL	
	9:30 PRE-POSTURAL	09.15 POSTURAL	9:30 PRE-POSTURAL		
	10:30 PRE-POSTURAL	10:35 PILATES	10:30 PRE-POSTURAL		
				11:15 STRETCHING	
13.15 STRETCHING "BAND"	13:15 YOGA		13:15 YOGA	13.15 GLUTES BAND	
	14:15 YOGA			14:15 YOGA	
18:00 PILATES		17,30 STRETCHING	18:00 PILATES		
19:00 HIDRON GLUTES 30'		18.30 BODY & MIND	18:45 HIDRON CORE 30'		
19:30 HIDRON CORE 30'		19,30 BODY & MIND	19:15 PILATES		

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

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

*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	