

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 LONGEVITY	8.15 ACQUA YOGA	8.15 A-GYM	8.15 ACQUA YOGA	8.15 A-GYM	
9.15 ZUMBA PILATES	9.15 PALESTRA ACQUATICA	9.00 ACQUA LONGEVITY	9.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 ZUMBA PILATES	10.30 METABOLIC TRAINING
9.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 A-POSTURAL / BASIC GYM	10.15 PALESTRA ACQUATICA	9.15 A-POSTURAL / BASIC GYM	10.15 A-GYM	11.00 ACQUABIKE
10.15 PALESTRA ACQUATICA	10.15 ACQUABIKE	10.15 A-GYM	10.15 ACQUABIKE	10.15 METABOLIC TRAINING	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 & CORE	11.10 ACQUA BELT	11.10 METABOLIC TRAINING	11.10 A-GYM	
11.10 A-GYM					
13.15 A-GYM	13.15 ACQUABIKE	13.15 JUMP & TONE	13.15 A-GYM	13.15 ACQUABIKE	
14.00 ACQUA BELT		14.00 ZUMBA PILATES		13.15 H Y D R O X	
14.45 ACQUABIKE	14.30 WATER CROSSPP	14.45 A-GYM	14.30 METABOLIC TRAINING	14.45 A-GYM	
17.00 PALESTRA ACQUATICA		17.15 A-COMBAT	16.45 PALESTRA ACQUATICA	17.15 ACQUABIKE	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 WCT/H Y D R O X
18.45 WATER CROSS	18.30 METABOLIC TRAINING	18.45 WATER CROSS	18.30 METABOLIC TRAINING		
19.20 METABOLIC TRAINING	19.20 H Y D R O X	19.20 ACQUA PILATES	19.20 H Y D R O X	19.20 BIKE & TONE	
20.10 A-GYM	19.20 A-COMBAT	20.10 H Y D R O X	20.15 BIKE & TONE & CORE		
	20.15 ACQUABIKE				

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			

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		11:15 TRX CIRCUIT
11:15 BOOTY BARRE'	11:15 ADDOMINALI 30'	11:15 BOOTY BARRE'	11:15 ADDOMINALI 30'		12:00 FLEXIBILITY 30'
12:00 PILATES		12:00 STRETCHING BAND			
12:45 HIDRON GLUTES 30'	12:45 TRX 30'	12:45 ADDOMINALI 30'	12:45 TRX ATHLETICS 30'	12:45 HIDRON CORE 30'	
13:15 TOTAL BODY	13:15 TABATA	13:15 TOTAL BODY	13:15 BODY & PUMP	13:15 PILATES	
14:00 PILATES new					
15:00 PILATES			15:00 PILATES		
15:45 GAG		16:00 DINAMIC POSTURAL			
17:30 FLEXIBILITY	17:15 HIDRON GLUTES 30'		17:30 FLEX & STRETCH	17:00 JUMP	
18:15 METABOLIC	17:45 POSTURAL	17:45 TOTAL BODY	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 & TONE	19:45 PILATES	19:15 BODY & PUMP	
20:30 YOGA VINYASA		20:30 YOGA VINYASA			
TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP					
*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI					
I CORSI CON SFONDO BIANCO PARTIRANNO IN UN SECONDO MOMENTO					

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 HYROX				*8:00 HYROX	
09.15 FUNCTIONAL		09.15 FUNCTIONAL		09.15 FUNCTIONAL	09:15 HYBRID TRAINING
					11:00 CALISTHENICS
13:15 TACFIT	13.15 ATHLETIC TRAINING	13:15 TACFIT	13:15 FUNCTIONAL	13:15 HYROX ??	
17.15 TRX CIRCUIT*	17.00 CROSSTRaining	17.15 TRX CIRCUIT*	17.00 CROSSTRaining	17.15 GAMBE E GLUTEI	
18.00 FUNCTIONAL	18.00 HYBRID TRAINING	18.00 FUNCTIONAL	18.00 HYBRID TRAINING	18.00 HIIT	
19:00 EXTREMETRAINING	19.00 HYBRID TRAINING	19:00 EXTREMETRAINING	18.00 HYBRID TRAINING		
	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
I CORSI CON SFONDO BIANCO PARTIRANNO IN UN SECONDO MOMENTO

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 WALK & BOXING		*09.15 WALK & BOXING		09:15 WALKING
10.45 H. CYCLE VIDEO RIDE		10.45 H. CYCLE VIDEO RIDE		10.45 H. CYCLE VIDEO RIDE	*10.15 WALKING
13.15 WALKING	13.15 H. CYCLE VIDEO RIDE			13.15 WALK & BOXING	11:15 HIDRON CYCLE
	15:00 WALK & BOXING				
	17.30 WALKING		17.30 WALKING		
18.00 GROUP CYCLING	18.30 WALKING	18.00 HIDRON CYCLE	18.30 WALKING	18.30 Hl. CYCLE VIDEO RIDE	
*19.00 GROUP CYCLING	*19.30 WALKING	*19.00 HIDRON CYCLE	19.30.WALK & BOXING		

PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO
TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP
*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI
I CORSI CON SFONDO BIANCO PARTIRANNO IN UN SECONDO MOMENTO

RE-BALANCE ZONE

SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO					
LONGEVITY		REMISE EN FORME		SPORT	
FUNCTIONAL					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
6.45 YOGA new			6.45 YOGA new		
7.30 PILATES new			7.30 PILATES new		
*9:00 YOGA POSTURAL				*9:00 YOGA POSTURAL	
		09.15 POSTURAL			
	9:30 PRE-POSTURAL	9.45 YOGA new	9:30 PRE-POSTURAL		
	*10:15 PRE-POSTURAL	*10:35 PILATES	*10:15 PRE-POSTURAL	*10:35 PILATES SPINE	
				11:15 BODY & MIND	
	13:15 YOGA FLOW	13:15 PILATES	13:15 YOGA FLOW	13.15 GLUTES BAND	
	*14:15 SILENT YOGA			*14:15 YOGA SILENT	
*18:00 PILATES	*18:00 PILATES	P 17.30 STRETCHING BAND	*18:00 PILATES	P	
*19:00 HIDRON GLUTES 30'	*18:45 ADDOMINALI 30'	P 18.30 BODY & MIND	*18:45 HIDRON GLUTES 30'	P	
*19:30 ADDOMINALI 30'	*19:15 PILATES	P 19.30 BODY & MIND	*19:15 PILATES	P	

PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO
TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP
*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI
I CORSI CON SFONDO BIANCO PARTIRANNO IN UN SECONDO MOMENTO

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	