

# FITNESS. MY ENERGY

PALINSESTO CORSI FITNESS e ACQUAFITNESS Valido dal 04.09.2017 al 23.12.2017

LUNEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING® 45'dal 11/09	2 Alessandro
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 10.00	1	A-TONE	2 Salva
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM	Marzia
9.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60'dal 11/09	2 Alessandro
9.30 - 10.30	2	SOFT PILATES	2 Deborah
10.10 - 10.55	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	Marzia <b>NEW</b>
10.00 - 10.45	S	FIT STRONG	1 Brian <b>NEW</b>
10.30 - 11.30	2	SOFT PILATES	2 Deborah
10.00 - 11.00	1	ZUMBA®	2 Carlo <b>NEW</b>
12.15 - 13.00	P	AQUABIKE	Anita
12.15 - 13.00	1	CROSS CARDIO	2 Carlo <b>NEW</b>
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60'	2 Roberto
12.15 - 13.15	2	PILATES	2 Deborah
13.05 - 13.50	P	AQUAGYM	Anita
14.00 - 14.45	P	AQUABIKE	Anita
14.15 - 15.00	1	TABATA TRAINING 45'	2 Brian <b>NEW</b>
14.00 - 15.00	2	PILATES	2 Deborah
18.15 - 18.45	1	A 30' BOXE	2 Brian
18.30 - 19.15	P	AQUACOMBAT	Stefania
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING® 60'	2 Laura
19.00 - 19.30	C	A 30' POWER ABDOMINALS	2 Brian
19.30 - 20.30	C	POWER TRAINING FIELD	3 Brian
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM	Rossana

MARTEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	C	POWER TRAINING FIELD	3 Brian
9.15 - 10.00	1	POWER TRAINING TRX	3 Brian <b>NEW</b>
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE	Alessandra
10.15 - 10.45	3	PANCAFIT	1 Brian <b>NEW</b>
10.00 - 11.00	2	YOGA	2 Lauren
10.15 - 11.00	S	OMNIA	1 Gianluca <b>NEW</b>
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM	Alessandra
12.15 - 13.00	P	CARDIOGYM	Alessandra
12.15 - 13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15 - 13.00	1	POWER TRAINING TRX	3 Brian
12.20 - 13.05	S	OMNIA	1 Gianluca
12.30 - 13.00	3	PANCAFIT	1 Dario
14.00 - 14.45	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	Alessandra <b>NEW</b>
14.30 - 15.30	2	YOGA	1 Lauren
15.30 - 16.00	3	PANCAFIT	1 Fabio <b>NEW</b>
18.00 - 18.30	3	PANCAFIT	1 Fabio <b>NEW</b>
18.30 - 19.00	3	PANCAFIT	1 Fabio <b>NEW</b>
18.15 - 19.00	1	STABILITY TONE	2 Nicole <b>NEW</b>
18.30 - 19.15	P	POWERYM	Marzia
18.30 - 19.30	2	YOGA	2 Kristina
19.00 - 19.30	1	PANCAFIT	1 Fabio <b>NEW</b>
19.00 - 19.45	1	STEP COREO	2 Nicole <b>NEW</b>
19.30 - 20.15	P	AQUABIKE	Marzia
19.45 - 20.30	1	TABATA TRAINING 45'	3 Nicole <b>NEW</b>

MERCOLEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	1	A-G.A.G.	2 Salva
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Stefania
9.00 - 10.00	1	POSTURAL SCHOOL LIVELLO 1	1 Fabio
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM	Stefania
9.30 - 10.15	C	POWER TRAINING FIELD	3 Brian
10.00 - 11.00	1	POSTURAL SCHOOL LIVELLO 2	1 Fabio
10.10 - 10.55	P	AQUACOMBAT	Stefania
12.15 - 13.00	P	AQUAGYM	Marzia
12.15 - 13.00	C	POWER TRAINING FIELD	3 Brian
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60'	2 Laura
14.30 - 15.15	S	OMNIA	1 Gianluca <b>NEW</b>
15.30 - 16.30	S	FIT STRONG	1 Gianluca <b>NEW</b>
18.00 - 18.30	1	A 30' BOXE	2 Brian
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING®	2 Luigi
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE	Alessandra
18.30 - 19.00	1	A 30' POWER G&G	2 Brian
19.00 - 19.30	1	A 30' POWER ABDOMINALS	2 Brian
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM	Alessandra
19.30 - 20.00	1	EXPLOSION 30'	3 Brian
20.00 - 20.30	1	TRX	3 Brian
20.00 - 20.45	S	FIT STRONG	1 Gianluca <b>NEW</b>

**S** Il corso si svolge in sala attrezzi  
**C** Il corso si svolge sul campo in erba sintetica  
**\$** OMNIA E FIT STRONG CORSI A PAGAMENTO TRAMITE TESSERA A SCALARE O INGRESSO SINGOLO

GIOVEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.00 - 10.00	1	A-TONE	2 Nicole
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE	Anita
10.00 - 11.00	2	SOFT PILATES	2 Marco
10.00 - 10.45	1	STABILITY & TRX	2 Nicole
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM	Anita
11.00 - 11.30	3	PANCAFIT	1 Dario <b>NEW</b>
12.15 - 13.00	P	AQUAGYM	Rossana
12.15 - 13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15 - 13.00	1	A-BOXE 30'+ABD 15'	1 Brian <b>NEW</b>
12.20 - 13.05	S	OMNIA	1 Gianluca <b>NEW</b>
12.30 - 13.00	3	PANCAFIT	Dario <b>NEW</b>
13.05 - 13.50	P	AQUABIKE	Rossana
14.00 - 15.00	1	PILATES	2 Marco
14.00 - 14.45	P	AQUAGYM	Rossana
15.00 - 16.00	2	YOGA	2 Lauren
15.15 - 15.45	3	PANCAFIT	Marco <b>NEW</b>
17.30 - 18.15	S	FIT STRONG	1 Brian <b>NEW</b>
18.00 - 19.00	2	PILATES	2 Marco
18.15 - 19.00	1	REEJAM	2 Carlo <b>NEW</b>
18.30 - 19.15	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	Stefania <b>NEW</b>
19.00 - 19.45	1	CROSS-CARDIO	2 Carlo
19.00 - 20.00	2	YOGA	2 Kristina
19.30 - 20.15	S	FIT STRONG	1 Gianluca <b>NEW</b>
19.45 - 20.30	1	STEP COREO	2 Carlo

VENERDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING® 45'	2 Roberto
9.15 - 10.00	P	ACQUAGYM	Marzia
9.00 - 10.00	1	STABILITY TONE	2 Nicole
9.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	2 Roberto
10.00 - 11.00	1	VIDEODANCE	2 Nicole <b>NEW</b>
10.00 - 11.00	2	POSTURAL SCHOOL	1 Fabio
10.10 - 10.55	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	Marzia <b>NEW</b>
12.15 - 13.00	P	POWERGYM	Marzia
12.15 - 13.00	1	STABILITY	2 Nicole
12.15 - 13.15	2	PILATES	2 Marco <b>NEW</b>
12.30 - 13.15	S	FIT STRONG	1 Gianlu/Brian <b>NEW</b>
14.30 - 15.00	1	A 30' ABDOMINAL	2 Salva
15.00 - 15.30	1	A 30' G&G	2 Salva
14.30 - 15.30	2	POSTURAL SCHOOL	1 Fabio
18.30 - 20.00	3	GROUP CYCLING® LONG DISTANCE 90'	2 Luigi
18.30 - 19.30	1	BOXE & TONE	2 Salva <b>NEW</b>
18.30 - 19.15	P	CARDIOGYM	Alessandra
18.30 - 19.15	S	OMNIA	1 Marco <b>NEW</b>
19.30 - 20.15	P	AQUABIKE	Alessandra

SABATO			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE	Alessandra
10.00 - 11.00	1	SUPER POWER-TONE	2 Rotazione
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM	Alessandra
10.30 - 11.30	3	GROUP CYCLING® 60' dal 30/09	2 Rotazione
11.00 - 12.00	2	BODY & MIND	2 Rotazione

DOMENICA			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.15 - 10.00	P	SUNDAY SPECIAL	Rotazione <b>NEW</b>
09.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60' dal 30/09	2 Rotazione
10.30 - 11.30	1	SUNDAY SPECIAL	2 Rotazione
18.00 - 19.00	P	AQUABIKE	Rosy

Legenda	
<b>INTENSITÀ</b>	<b>COREOGRAFIA</b>
Bassa	Principiante
Media	Medio
Alta	Avanzato
Sala Corsi 1	1
Sala Corsi 2	2
Sala Corsi 3	3
Campo	C
Sala attrezzi	S
Corsi a PAGAMENTO (non inclusi nell'abbonamento)	

### ATTENZIONE

La Direzione si riserva la possibilità di cambiare orari e tipologie di lezioni. Le lezioni si svolgono con un minimo di 5 partecipanti. È obbligatoria la riservazione per Group Cycling; Omnia; Fit Strong; Aquabike; Aqua Functional Circuit; TRX; Pancafit e Stability. È obbligatorio comunicare l'eventuale disdetta entro 12 ore prima della lezione, in caso contrario verrà addebitato il costo della lezione stessa.

TI ASPETTIAMO PER SCOPRIRE TUTTE LE STREPITOSE NOVITÀ DEL NOSTRO PALINSESTO CORSI!

UN PROGRAMMA DIVERTENTE PER AIUTARTI A MANTENERTI IN FORMA E SCOLPIRE IL TUO FISICO!