

FITNESS. MY ENERGY



LUNEDÌ				
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING® 45'	2	Alessandro
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM		Marzia
9.00 - 10.00	1	FUNCTIONAL CIRCUIT TONE	2	Marco NEW
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM		Marzia
9.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	2	Alessandro
9.30 - 10.30	2	SOFT PILATES	2	Deborah
10.10 - 10.55	P	AQUA FUNCTIONAL TRAINING		Marzia
10.00 - 10.45	S	FIT STRONG	S	Brian
10.30 - 11.30	2	SOFT PILATES	2	Deborah
10.00 - 11.00	1	ZUMBA*	2	Carlo

12.15 - 13.00	P	AQUABIKE		Anita
12.15 - 13.00	C	CROSS CARDIO	2	Carlo
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60'	2	Roberto
12.15 - 13.15	2	PILATES	2	Deborah
13.05 - 13.50	P	AQUA FUNCTIONAL TRAINING		Anita

14.00 - 14.45	P	AQUAGYM		Anita
14.30 - 15.15	1	A 45' G.A.G	2	Brian
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

S Il corso si svolge in sala attrezzi

C Il corso si svolge sul campo in erba sintetica

S OMINIA E FIT STRONG CORSI A PAGAMENTO TRAMITE TESSERA A SCALARE O INGRESSO SINGOLO

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
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE		Alessandra
10.15 - 10.45	3	PANCAFIT	1	Brian
10.00 - 11.00	2	YOGA	2	Lauren
10.15 - 11.00	S	OMNIA	S	Gianluca
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM		Alessandra

12.15 - 13.00	P	AQUAGYM		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	S	Gianluca
12.30 - 13.00	3	PANCAFIT	1	Dario

14.00 - 14.45	P	AQUA FUNCTIONAL TRAINING		Alessandra
14.30 - 15.30	2	YOGA	1	Lauren
15.30 - 16.00	3	PANCAFIT	1	Fabio

18.00 - 18.30	3	PANCAFIT	1	Fabio
18.30 - 19.00	3	PANCAFIT	1	Fabio
18.15 - 19.00	1	STABILITY TONE	2	Nicole
18.30 - 19.15	P	POWERYM		Marzia
18.30 - 19.30	2	YOGA	2	Kristina
19.00 - 19.30	1	PANCAFIT	1	Fabio
19.00 - 19.45	1	STEP COREO	2	Nicole
19.30 - 20.15	P	AQUABIKE		Marzia
19.45 - 20.30	1	TABATA TRAINING 45'	3	Nicole

MERCOLEDÌ				
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	
6.45 - 7.15		30' TRX	3	Fabio NEW
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM		Stefania
9.00 - 10.00		POSTURAL SCHOOL LIVELLO 1	1	Fabio
9.15 - 10.00	P	AQUATONE		Stefania
9.30 - 10.15	C	POWER TRAINING FIELD	3	Brian
10.00 - 11.00		POSTURAL SCHOOL LIVELLO 2	1	Fabio
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM		Stefania

12.15 - 13.00	P	AQUA FUNCTIONAL TRAINING		Marzia
12.15 - 13.00	C	POWER TRAINING FIELD	3	Brian
12.15 - 13.15	S	GROUP CYCLING® 60'	2	Laura

14.30 - 15.15	S	OMNIA	S	Gianluca
15.30 - 16.30	S	FIT STRONG	S	Gianluca

18.00 - 18.30		A 30' BOXE	2	Brian
18.30 - 19.30		GROUP CYCLING®	2	Luigi
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE		Alessandra
18.30 - 19.00		A 30' POWER G&G	2	Brian
19.00 - 19.30		A 30' POWER ABDOMINALS	2	Brian
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM		Alessandra
19.30 - 20.00		EXPLOSION 30'	3	Brian
20.00 - 20.45	S	FIT STRONG	S	Gianluca

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

VENERDÌ				
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING® 45'	2	Roberto
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM		Marzia
9.00 - 10.00	1	STABILITY TONE	2	Nicole
9.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	2	Roberto
10.00 - 11.00	2	POSTURAL SCHOOL	1	Fabio
10.10 - 10.55	P	AQUA FUNCTIONAL TRAINING		Marzia

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'	2	Rotazione
11.00 - 12.00	2	BODY & MIND	2	Rotazione

12.15 - 13.00	P	AQUAGYM TABATA		Rossana
12.15 - 13.15	2	YOGA	2	Lauren
12.15 - 13.00	1	A-BOXE 30'+ABD 15'	1	Brian
12.20 - 13.05	S	OMNIA	S	Gianluca
12.30 - 13.00	3	PANCAFIT		Dario
13.05 - 13.50	P	AQUABIKE		Rossana

12.15 - 13.00	P	POWERGYM		Marzia
12.15 - 13.00	1	STABILITY		Nicole
12.15 - 13.15	2	PILATES	2	Marco
12.30 - 13.15	S	FIT STRONG	S	Gianlu/Brian

DOMENICA				
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	

9.15 - 10.00	P	SUNDAY SPECIAL		Rotazione
09.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	2	Rotazione
10.30 - 11.30	1	SUNDAY SPECIAL	2	Rotazione
18.00 - 19.00	P	AQUABIKE		Rosy

14.00 - 15.00	1	PILATES	2	Marco
15.00 - 16.00	2	YOGA	2	Lauren
15.15 - 15.45	3	PANCAFIT		Marco

14.30 - 15.15	1	G.A.G CIRCUIT	2	Marco NEW
14.30 - 15.30	2	POSTURAL SCHOOL	1	Fabio

17.30 - 18.15	S	FIT STRONG	S	Brian
18.00 - 19.00	2	PILATES	2	Marco
18.15 - 19.00	1	CROSS-CARDIO	2	Carlo
18.30 - 19.15	P	AQUA FUNCTIONAL TRAINING		Stefania
19.00 - 19.45	1	REEJAM	2	Carlo
19.00 - 20.00	2	YOGA	2	Kristina
19.30 - 20.15	S	FIT STRONG	S	Gianluca
19.45 - 20.30	1	TRX-WORKOUT	2	Carlo NEW

18.30 - 20.00	3	GROUP CYCLING® LONG DISTANCE 90'	2	Luigi
18.00 - 18.45	1	FUNCTIONAL TRX WORKOUT	2	Marco NEW
18.30 - 19.15	P	AQUAGYM		Alessandra

Legenda	
INTENSITÀ	COREOGRAFIA
Bassa	Principiante 1
Media	Medio 2
Alta	Avanzato 3
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!**