

FITNESS. MY ENERGY



PALINSESTO CORSI FITNESS e ACQUAFITNESS Dal 10 settembre al 31 dicembre 2018

LUNEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	RUTTORE
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING® 45' dal 17/09	2 Alessandro
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 10.00	1	FUNCTIONAL CIRCUIT TONE	2 Marco
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM	Marzia
9.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60' dal 17/09	2 Alessandro
9.30 - 10.30	2	SOFT PILATES	2 Deborah
10.00 - 10.45	S	FIT STRONG	1 Brian
10.10 - 10.55	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	Marzia
10.00 - 10.45	2	MOVE IT	2 Nicole
10.30 - 11.30	1	PILATES	2 Deborah
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60'	2 Roberto
12.15 - 13.15	2	PILATES	2 Deborah
12.15 - 13.00	1	NIKY-WORKOUT	2 Nicole
12.15 - 13.00	P	AQUABIKE	Anita
13.05 - 13.50	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	Anita
14.00 - 14.45	P	AQUAGYM	Anita
14.00 - 15.00	2	PILATES	2 Deborah
14.30 - 15.15	1	A 45' G.A.G	2 Brian
18.15 - 18.45	1	A 30' BOXE	2 Brian
18.30 - 19.15	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	Stefania
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING® 60'	2 Laura
18.50 - 19.20	C	H.I.T. PUMP	2 Brian
19.20 - 20.05	C	POWER TRAINING FIELD	3 Brian
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM	Stefania

MARTEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	RUTTORE
6.45 - 7.30	C	POWER TRAINING FIELD	3 Brian
9.00 - 9.30	1	A 30' BOXE	2 Brian
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE	Anita
9.30 - 10.00	1	A 30' POWER G&G	2 Brian
10.00 - 10.30	1	TRX & ABDOMINALS	2 Brian
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM	Anita
10.45 - 11.15	3	PANCAFIT	1 Brian
10.00 - 11.00	2	YOGA	2 Lauren
10.15 - 11.00	S	OMNIA	1 Gianluca
12.15 - 13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15 - 13.00	1	POWER TRAINING TRX	3 Brian
12.15 - 13.00	P	ACQUAGYM TABATA	Rossana
12.20 - 13.05	S	OMNIA	1 Gianluca
12.30 - 13.00	3	PANCAFIT	1 Dario/Fabio
14.00 - 15.0	2	YOGA	1 Lauren
14.00 - 14.45	P	AQUABIKE	Rossana
15.30 - 16.00	3	PANCAFIT	1 Dario/Fabio
18.00 - 18.30	3	PANCAFIT	1 Dario/Fabio
18.15 - 19.00	1	NIKY-WORKOUT	2 Nicole
18.30 - 19.15	P	POWERGYM	Marzia
18.30 - 19.00	3	PANCAFIT	1 Dario/Fabio
19.00 - 20.00	2	YOGA	2 Kristina
19.00 - 19.30	1	PANCAFIT	1 Dario/Fabio
19.00 - 19.45	1	STEP COREO	2 Nicole
19.30 - 20.15	P	AQUABIKE	Marzia

MERCOLEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	RUTTORE
6.45 - 7.15	1	30' TRX	3 Fabio
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Stefania
9.00 - 10.00	1	POSTURAL SCHOOL LIVELLO 1	1 Fabio
9.15 - 10.00	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	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	AQUAGYM	Stefania
12.15 - 13.00	C	POWER TRAINING FIELD	3 Brian
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60'	2 Laura
12.15 - 13.00	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	Marzia
14.30 - 15.15	S	OMNIA	1 Gianluca
15.30 - 16.30	S	FIT STRONG	1 Gianluca
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	Alessio
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 - 20.00	1	EXPLOSION 30'	3 Brian
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM	Alessio



Il corso si svolge in sala attrezzata

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	EASY -TONE	Fabio	1
9.15 -10.00	P	AQUAGYM	Anita	
10.00 -11.00	2	SOFT PILATES	Marco	2
10.10 -10.55	P	AQUABIKE	Anita	
11.00 -11.30	3	PANCAFIT	Dario	1
12.15-13.15	2	YOGA	Lauren	2
12.15 -13.00		A 45' BOXE	Brian	2
12.15 -13.00	P	AQUAGYM	Alessio	
12.20 -13.05	S	OMNIA	Gianluca	S
12.30 -13.00	3	PANCAFIT	Dario	
13.05 -13.50	P	AQUABIKE	Alessio	
14.00 -15.00	1	YOGA	Lauren	2
15.00 -16.00	2	PILATES	Marco	2
18.00-19.00	2	PILATES	Marco	2
18.15 -19.00	1	TABATA TRAINING	Nicole	2
18.30 -19.15	P	ACQUAGYM TABATA	Rossana	
19.00 -20.00	2	YOGA	Kristina	2
19.00 -19.45	1	AERODANCE	Nicole	2

VENERDÌ				
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	
6.45 -7.30	3	GROUP CYCLING® 45'	Roberto	2
9.00 -10.00	1	A-TONE	Nicole	2
9.15 -10.00	P	AQUAGYM	Marzia	
9.30 -10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	Roberto	2
10.00 -10.45	2	MOVE IT	Nicole	2
10.00 -11.00	2	POSTURAL SCHOOL	Fabio	1
10.10 -10.55	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	Marzia	
12.15 -13.00	C	POWER TRAINING FIELD	Filippo	3
12.15-13.15	2	PILATES	Marco	2
12.15 -13.00	P	POWERGYM	Marzia	
14.00 -14.30	3	PANCAFIT	Marco	
14.30 -15.15	1	G.A.G CIRCUIT	Marco	2
14.30 -15.30	2	POSTURAL SCHOOL	Fabio	1
18.00 -18.30	C	TRX & ABDOMINALS	Marco	2
18.30 -19.15	C	POWER TRAINING FIELD	Marco	3
18.30 -20.00	3	GROUP CYCLING® LONG DISTANCE 90'	Luigi	2
18.30 -19.15	P	AQUAGYM	Rossana	
19.30 -20.15	P	AQUABIKE	Rossana	

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

DOMENICA				
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	
9.15 -10.00	P	SUNDAY SPECIAL	Rotazione	
9.30 -10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	Rotazione	2
10.30 -11.30	1	SUNDAY SPECIAL	Rotazione	2
18.00-19.00	P	AQUABIKE	Rosy	

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)		S

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!