

# FITNESS. MY ENERGY



PALINSESTO CORSI FITNESS e ACQUAFITNESS Dal 09 settembre al 31 dicembre 2019

LUNEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING® 45'	Federico
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 10.00	1	FUNCTIONAL CIRCUIT TONE	Brian
10.15 - 11.00	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Brian
9.15 - 10.00	P	POWERGYM	Marzia
9.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	Federico
9.30 - 10.30	2	SOFT PILATES	Deborah
10.15 - 11.00	P	ACQUA POOLGYM	Marzia
10.30 - 11.30	2	PILATES	Deborah

12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60'	Federico
12.15 - 13.15	2	PILATES	Deborah
12.15 - 13.00	C	POWER TRAINING FIELD	Brian
12.15 - 13.00	P	AQUABIKE	Marzia
13.15 - 14.00	P	ACQUA POOLGYM	Tiziano/Filippo

14.00 - 14.45	P	AQUAGYM	Rossana
14.00 - 15.00	2	PILATES	Eleonora
14.30 - 15.15	1	A 45' G.A.G	Brian

18.15 - 18.45	1	A 30' BOXE	Brian
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE	Annalisa
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING® 60'	Marcelo
18.50 - 19.20	C	H.I.T. PUMP	Brian
19.20 - 20.05	C	POWER TRAINING FIELD	Brian
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM	Annalisa

- S** Il corso si svolge in sala attrezzi
- C** Il corso si svolge sul campo in erba sintetica
- B** Novità 2019 corsi Allenamento Funzionale nel BOX

MARTEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Brian
9.00 - 9.30	1	A 30' BOXE	Brian
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM	Anita
9.30 - 10.00	1	A 30' POWER G&G	Brian
10.00 - 10.30	1	TRX & ABDOMINALS	Brian
10.10 - 10.55	P	AQUABIKE	Anita
10.00 - 11.00	2	YOGA	Lauren
11.00 - 11.30	2	PANCAFIT	Brian/Emanuele

12.15 - 13.15	2	YOGA	Lauren
12.15 - 13.00	1	POWER TRAINING TRX	Brian
12.15 - 13.00	P	ACQUAGYM TABATA	Alessio
13.15 - 14.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessio

14.00 - 15.00	2	YOGA	Lauren
14.00 - 14.45	P	AQUABIKE	Alessio

17.00 - 17.30	B	A-CLUB WOMEN FIT STRONG BOX	Nicole / Eleonora
17.30 - 18.00	B	A-CLUB WOMEN FIT STRONG BOX	Nicole / Eleonora
18.15 - 19.00	1	NIKY-WORKOUT	Nicole
18.30 - 19.15	P	AQUAGYM	Annalisa
19.00 - 20.00	2	YOGA	Kristina
19.00 - 19.45	1	STEP COREO	Nicole
19.30 - 20.15	P	ACQUA POOLGYM	Tiziano/Filippo

MERCOLEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessio
9.00 - 10.00	1	NIKY-WORKOUT	Nicole
9.00 - 10.00	2	POSTURAL SCHOOL LIVELLO 1	Tiziano
9.15 - 10.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessio
10.00 - 11.00	2	POSTURAL SCHOOL LIVELLO 2	Tiziano
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM	Alessio
10.15 - 11.00	B	A-CLUB WOMEN FIT STRONG BOX	Nicole

12.15 - 13.00	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Nicole / Eleonora
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60'	Federico
12.15 - 13.00	P	ACQUA POOLGYM	Tiziano

14.00 - 15.00	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Tiziano
14.30 - 15.00	2	PANCAFIT	Federico

18.00 - 18.30	1	A 30' BOXE	Brian
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING® 60'	Federico
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE	Marzia
18.30 - 19.00	1	A 30' POWER G&G	Brian
19.00 - 19.30	1	A 30' POWER ABDOMINALS	Brian
19.45 - 20.15	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Brian
19.30 - 20.15	P	POWERGYM	Marzia

### GIOVEDÌ

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.15-10.00	C	POWER TRAINING FIELD	3 Brian
9.15-10.00	P	AQUABIKE	Anita
10.00-11.00	2	SOFT PILATES	2 Emanuele
10.10-10.55	P	AQUAGYM	Anita
11.00-11.30	2	PANCAFIT	Emanuele

12.15-13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15-13.00	1	A 45' BOXE	2 Brian
12.15-13.00	P	AQUAGYM	Rossana
12.30-13.15	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Filippo /Eleonora
13.05-13.50	P	AQUABIKE	Rossana
14.00-15.00	P	ACQUA POOLGYM	Rossana
14.00-15.00	1	YOGA	2 Lauren

18.00-19.00	2	PILATES	2 Tiziano
18.15-19.00	1	TABATA-TRAINING	2 Filippo
18.30-19.30	3	GROUP CYCLING® 60'	2 Marcello
18.30-19.15	P	ACQUA POOLGYM	Rossana
19.00-20.00	2	YOGA	2 Kristina
19.15-19.45	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Filippo
20.30-21.00	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Filippo

### VENERDÌ

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45-7.30	3	GROUP CYCLING® 45'	2 Roberto
7.00-7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00-10.00	1	A-TONE	2 Nicole
9.15-10.00	P	AQUAGYM	Marzia
9.30-10.00	2	PANCAFIT	Tiziano
9.30-10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	2 Roberto
10.00-10.45	1	MOVE IT	2 Nicole
10.00-11.00	2	POSTURAL SCHOOL	1 Tiziano
10.10-10.55	P	ACQUA POOLGYM	Marzia

12.15-13.00	C	POWER TRAINING FIELD	3 Filippo
12.15-13.15	2	PILATES	2 Tiziano
12.15-13.00	P	POWERGYM	Marzia
13.15-13.45	2	PANCAFIT	Tiziano
14.30-15.15	1	G.A.G CIRCUIT	2 Filippo
14.30-15.30	2	PILATES	1 Eleonora

18.15-19.00	1	TRX & ABDOMINALS	2 Filippo
18.15-19.45	3	GROUP CYCLING® LONG DISTANCE	2 Federico
18.30-19.15	P	ACQUATABATA	Rossana
19.30-20.15	P	AQUABIKE	Rossana

### SABATO

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.15-10.00	P	AQUABIKE	Alessio
9.00-10.00	1	SUPER POWER-TONE	2 Filippo
10.10-10.55	P	AQUAGYM	Alessio
10.00-11.00	2	BODY & MIND	2 Tiziano

### DOMENICA

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.15-10.00	P	SUNDAY SPECIAL	Rossana
9.00-10.00	3	GROUP CYCLING® 60' da ottobre	2 Rotazione
10.15-11.15	1	SUNDAY SPECIAL	2 Rotazione

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	
Box Funzionale	B	

#### 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 TUTTI I CORSI

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!