

FITNESS. MY ENERGY

PALINSESTO CORSI FITNESS e ACQUAFITNESS Dal 07 Settembre al 31 Dicembre 2020

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	Filippo
10.15 - 11.00	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Filippo
9.00 - 9.45	P	POWERGYM	Marzia
9.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	Federico
9.15 - 10.15	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	P	AQUABIKE	Rossana
13.15 - 14.00	P	ACQUA POOLGYM	Rossana

14.15 - 15.00	P	AQUAGYM	Rossana
14.15 - 15.15	2	PILATES	Tiziano
14.30 - 15.15	1	A 45' G.A.G	Brian

18.00 - 18.30	1	A 30' BOXE	Brian
18.30 - 19.15	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessio
19.00 - 20.00	3	GROUP CYCLING® 60'	Andrea
18.45 - 19.30	1	TABATA WORKOUT	Brian
19.35 - 20.15	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Brian
19.30 - 20.15	P	ACQUAGYM TABATA	Alessio

MARTEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.00 - 10.00	1	NIKY-WORKOUT	Nicole
9.00 - 9.45	P	AQUAGYM	Rossana
10.15 - 11.00	1	MOVE IT	Nicole
10.00 - 11.00	2	YOGA	Lauren
10.15 - 11.00	P	AQUABIKE	Rossana
11.15 - 11.45	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian

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

18.00 - 18.45	2	PANCA POSTURALE 45'	Tiziano
18.15 - 19.00	B	TABATA FIT STRONG BOX	Brian
18.30 - 19.15	P	POWERGYM	Marzia
19.00 - 20.00	2	YOGA	Kristina
19.05 - 19.50	1	A 45' BOXE & TONE	Brian
19.30 - 20.15	P	ACQUA POOLGYM	Marzia

MERCOLEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	Brian
7.00 - 7.45	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessio
9.00 - 9.45	1	A 45' G.A.G	Brian
9.00 - 9.45	2	PANCA POSTURALE 45'	Tiziano
9.00 - 9.45	P	ACQUA POOLGYM	Alessio
10.00 - 10.45	B	TABATA FIT STRONG BOX	Brian
10.00 - 11.00	2	POSTURAL SCHOOL	Tiziano
10.00 - 11.00	3	GROUP CYCLING® 60'	Andrea
10.15 - 11.00	P	AQUAGYM	Alessio

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

14.30 - 15.15	2	PANCA POSTURALE 45'	Federico
---------------	---	---------------------	----------

18.15 - 19.00	1	NIKY-WORKOUT G.A.G.	Nicole
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING® 60'	Federico
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE	Elisabetta
19.15 - 20.00	1	MOVE IT	Nicole
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM	Elisabetta

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

GIOVEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.15-10.00	1	TABATA TRAINING	3 Brian
9.00-9.45	P	AQUABIKE	Rossana
10.00-11.00	2	PILATES	2 Lauren
10.15-11.00	P	AQUAGYM	Rossana
11.15-11.45	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian
12.15-13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15-13.00	1	A 45' BOXE & TONE	2 Brian
12.15-13.00	P	AQUAGYM	Elisabetta
13.10-13.55	P	AQUABIKE	Elisabetta
14.00-14.45	P	ACQUA POOLGYM	Elisabetta
14.00-15.00	2	YOGA	2 Lauren
18.00-18.45	2	PANCA POSTURALE 45'	2 Federico/Brian
18.30-19.15	1	TRX & ABDOMINALS	2 Filippo
18.30-19.15	P	ACQUA POOLGYM	Alessio
19.00-20.00	2	YOGA	2 Kristina

VENERDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45-7.30	3	GROUP CYCLING® 45'	2 Andrea
7.00-7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00-10.00	1	A-TONE	2 Tiziano
9.00-9.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.30-10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	2 Andrea
10.10-11.10	2	POSTURAL SCHOOL	1 Tiziano
10.15-11.00	P	ACQUA POOLGYM	Marzia
12.15-13.00	B	A-CLUB FIT STRONG BOX	3 Filippo
12.15-13.15	2	PILATES	2 Tiziano
12.15-13.00	P	POWERGYM	Marzia
13.30-14.00	2	PANCA POSTURALE 30'	Tiziano
14.30-15.30	2	PILATES	1 Tiziano
18.15-19.00	1	A 45' G.A.G	2 Filippo
18.15-19.45	3	GROUP CYCLING® LONG DISTANCE	2 Federico
18.30-19.15	P	AQUAGYM	Elisabetta
19.30-20.15	P	AQUABIKE	Elisabetta

SABATO			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
8.00-8.45	P	AQUAGYM	Alessio
9.15-10.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessio
9.00-10.00	1	SUPER POWER-TONE	2 Filippo
10.15-11.00	P	AQUABIKE	Alessio
10.00-11.00	2	BODY & MIND	2 Tiziano

DOMENICA			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.00-9.45	P	SUNDAY SPECIAL	Ros, Eli, Marzia
10.15-11.15	1	SUNDAY SPECIAL	2 Rotazione

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 prenotazione 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.

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
	S

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!