

GIOVEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.00 - 10.00	1	A-TONE	Nicole
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE	Anita
10.00 - 11.00	2	SOFT PILATES	Marco
10.00 - 10.45	1	STABILITY & TRX	Nicole
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM	Anita
11.00 - 11.30	3	PANCAFIT	Dario NEW

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

14.00 - 15.00	1	PILATES	Marco
14.00 - 14.45	P	AQUAGYM	Rossana
15.00 - 16.00	2	YOGA	Lauren
15.15 - 15.45	3	PANCAFIT	Marco NEW

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

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

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

14.30 - 15.00	1	A 30' ABDOMINAL	Salva
15.00 - 15.30	1	A 30' G&G	Salva
14.30 - 15.30	2	POSTURAL SCHOOL	Fabio

18.30 - 20.00	3	GROUP CYCLING® LONG DISTANCE 90'	Luigi
18.30 - 19.30	1	BOXE & TONE	Salva NEW
18.30 - 19.15	P	CARDIOGYM	Alessandra
18.30 - 19.15	S	OMNIA	Marco NEW
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	Rotazione
10.10 - 10.55	P	AQUAGYM	Alessandra
10.30 - 11.30	3	GROUP CYCLING® 60' dal 30/09	Rotazione
11.00 - 12.00	2	BODY & MIND	Rotazione

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

Legenda	
INTENSITÀ	COREOGRAFIA
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 prenotazione 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!