

## GIOVEDÌ

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.00-10.00	1	EASY -TONE	Fabio
9.15-10.00	P	AQUAGYM	Anita
10.00-11.00	2	SOFT PILATES	Marco
10.10-10.55	P	AQUABIKE	Anita
11.00-11.30	3	PANCAFIT	Dario
12.15-13.15	2	YOGA	Lauren
12.15-13.00	1	A 45' BOXE	Brian
12.15-13.00	P	AQUAGYM	Alessio
12.20-13.05	S	OMNIA	Gianluca
12.30-13.00	3	PANCAFIT	Dario
13.05-13.50	P	AQUABIKE	Alessio
14.00-15.00	1	YOGA	Lauren
15.00-16.00	2	PILATES	Marco
18.00-19.00	2	PILATES	Marco
18.15-19.00	1	TABATA TRAINING	Nicole
18.30-19.15	P	ACQUAGYM TABATA	Rossana
19.00-20.00	2	YOGA	Kristina
19.00-19.45	1	AERODANCE	Nicole

## VENERDÌ

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45-7.30	3	GROUP CYCLING® 45'	Roberto
9.00-10.00	1	A-TONE	Nicole
9.15-10.00	P	AQUAGYM	Marzia
9.30-10.30	3	GROUP CYCLING® 60'	Roberto
10.00-10.45	2	MOVE IT	Nicole
10.00-11.00	2	POSTURAL SCHOOL	Fabio
10.10-10.55	P	ACQUA FUNCTIONAL TRAINING	Marzia
12.15-13.00	C	POWER TRAINING FIELD	Filippo
12.15-13.15	2	PILATES	Marco
12.15-13.00	P	POWERGYM	Marzia
14.00-14.30	3	PANCAFIT	Marco
14.30-15.15	1	G.A.G CIRCUIT	Marco
14.30-15.30	2	POSTURAL SCHOOL	Fabio
18.00-18.30	C	TRX & ABDOMINALS	Marco
18.30-19.15	C	POWER TRAINING FIELD	Marco
18.30-20.00	3	GROUP CYCLING® LONG DISTANCE 90'	Luigi
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
10.10-10.55	P	AQUAGYM	Annalisa
10.30-11.30	3	GROUP CYCLING® 60'	Rotazione
11.00-12.00	2	BODY & MIND	Rotazione

## DOMENICA

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

**Legenda**

<b>INTENSITÀ</b>	<b>COREOGRAFIA</b>	
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!**