

LUNEDÌ

9:00 9:45	PILATES
9:30 10:15	ACQUA GYM
10:00 10:45	TOTAL BODY
10:30 11:15	HIDROBIKE*
12:45 13:30	GROUP CYCLING*
12:45 13:30	PUMP
12:45 13:30	ACQUA GYM
14:30 15:15	ANTALGYM
18:30 19:15	ENERGY TONE
18:30 19:15	BOXE UP
18:30 19:15	WATER GYM
19:00 19:45	CROSS TRAINING*
19:15 20:00	JUMP*
19:15 20:00	TABATA
19:30 20:15	HIDROBIKE*
19:30 20:30	GROUP CYCLING*
20:00 20:45	FIT BALANCE
20:15 21:15	NIPPON KEMPO*

MARTEDÌ

9:00 9:45	ACQUA GYM
9:30 10:15	TOTAL BODY
10:45 11:30	ANTALGYM
10:30 11:15	POSTURAL
10:30 11:15	G.A.G.
12:45 13:30	CROSS TRAINING*
12:45 13:30	ACQUA GYM
17:30 18:30	YOGA*
18:00 18:30	ABS 30'
18:30 19:15	PUMP
18:30 19:15	TRX*
18:45 19:30	ACQUA JUMP*
19:15 20:00	SKILL CIRCUIT*
19:15 20:00	PILATES
19:15 20:15	GROUP CYCLING*
19:30 20:15	CARDIO TONE
19:30 20:15	WATER CIRCUIT*
20:00 21:00	YOGA*

MERCOLEDÌ

9:00 9:45	PILATES
9:00 9:45	PUMP
9:45 10:30	ENERGY TONE
9:45 10:45	YOGA*
10:00 10:45	GYM BIKE
10:00 11:00	GROUP CYCLING*
12:45 13:30	LUNCH WOD
12:45 13:30	HIDROBIKE*
17:00 18:00	NIPPON KEMPO KIDS*
18:30 19:15	COREO STEP
18:30 19:15	G.A.G.
18:45 19:30	ACQUA GYM
19:00 19:45	CROSS TRAINING*
19:15 20:00	CIRCUIT PILATES*
19:30 20:15	ENERGY TONE
19:30 20:30	GROUP CYCLING*
19:45 20:30	PRESCIISTICA (fino a fine marzo)
20:00 20:45	BOXE UP

GIOVEDÌ

9:00 9:45	HIDROBIKE*
9:00 9:45	PILATES
9:45 10:15	ABS 30'
10:00 10:45	ACQUA GYM
10:30 11:30	GROUP CYCLING*
10:30 11:15	POSTURAL
12:45 13:30	CROSS TRAINING*
18:30 19:15	TOTAL BODY
18:30 19:15	ACQUA GYM
18:30 19:15	CIRCUIT JUMP*
19:15 20:00	MOVIDA
19:30 20:15	POSTURAL
19:15 20:15	GROUP CYCLING*
19:15 20:00	SKILL CIRCUIT*
19:30 20:15	ACQUA JUMP*
20:15 21:15	NIPPON KEMPO*

VENERDÌ

9:00 9:45	TOTAL BODY
9:00 9:45	HIDROBIKE*
10:00 10:45	ANTALGYM
12:45 13:30	GROUP CYCLING*
12:45 13:30	CARDIO TONE
18:00 18:30	ABS 30'
18:30 19:15	TRX*
18:30 19:15	PUMP
18:45 19:30	KETTLEBELL TRAINING
19:00 19:45	HIDROBIKE*
19:30 20:15	BREATH BALANCE
19:30 20:15	DIFESA PERSONALE

SABATO

9:45 10:30	TOTAL BODY
10:30 11:15	STRETCHING
11:15 12:15	GROUP CYCLING*
13:45 14:45	NIPPON KEMPO KIDS*
14:45 16:15	NIPPON KEMPO*

DOMENICA

9:45 10:45	GROUP CYCLING*
10:00 10:45	CORSO JOLLY
11:00 11:45	ACQUA GYM

IN VIGORE DAL
8 GENNAIO 2024

* CORSI A PRENOTAZIONE
* CORSI SPECIALI

FITNESS IN ACQUA

SALA ARIA

SALA CIELO

SALA TERRA

SALA FUOCO

La direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attività degli istruttori per qualsivoglia esigenza organizzativa, in base all'adesione degli iscritti o in caso di maltempo.

CORSI A PRENOTAZIONE
In caso di mancata disdetta della presenza entro 12 ore dall'inizio del corso verrà bloccata la possibilità di prenotazione per i successivi 6 giorni