

LUNEDÌ

09.15 10.00	TOTAL BALANCE sala aria
09.00 09.45	ACQUAGYM sala acqua 
10.00 10.45	GROUP CYCLING* sala terra 
10.00 10.45	HYDROBIKE* sala acqua 
10.00 10.45	PILATES sala aria
10.45 11.30	GAG sala aria
10.45 11.30	ANTALGYM sala acqua 
11.30 12.15	ANTALGICA sala aria
12.45 13.30	CIRCUIT TRAINING sala aria
12.45 13.30	ACQUAGYM sala acqua 
12.45 13.30	GROUP CYCLING* sala terra 
15.00 15.45	HYDROBIKE* sala acqua 
18.30 19.15	ACQUAGYM sala acqua 
18.30 19.15	ENERGY TONE sala aria
18.30 19.00	FLYING SUSPENSION TRAINING* sala fuoco
19.00 19.45	GROUP CYCLING* sala terra 
19.15 20.00	ENERGY WATER sala acqua 
19.15 20.00	MOVIDA sala aria 
20.15 21.00	HYDROBIKE* sala acqua 
20.00 20.45	BOXE UP sala aria 
20.00 20.45	GROUP CYCLING* sala terra 
21.00 21.45	WALKING* sala aria











MARTEDÌ

09.00 09.45	STRETCHING sala aria
09.00 09.45	ACQUAGYM sala acqua 
09.45 10.30	CROSS CIRCUIT sala aria
10.00 10.45	ACQUA JUMP* sala acqua 
10.30 11.15	BODY PUMP sala aria 
11.15 11.45	ADDOMINALI sala aria
12.45 13.30	FIT BOXE sala aria
12.45 13.30	HYDROBIKE* sala acqua 
18.00 18.45	BODY PUMP sala aria 
18.45 19.30	ZUMBA sala aria 
18.45 19.30	ACQUA JUMP* sala acqua 
19.15 20.00	GROUP CYCLING* sala terra 
19.30 20.15	PILATES sala aria
19.30 20.15	HYDROBIKE* sala acqua 
20.15 21.00	WATER GAG sala acqua 
20.15 21.00	GROUP CYCLING* sala terra 









MERCOLEDÌ

09.00 09.45	HYDROBIKE* sala acqua 
09.00 09.45	TOTAL BODY sala aria
10.00 10.45	ACQUA JUMP* sala acqua 
10.45 11.30	ANTALGICA sala aria
11.45 12.30	STEP & TONE sala aria
12.45 13.30	ACQUAGYM sala acqua 
12.45 13.45	BODY PUMP sala aria 
13.00 13.45	GROUP CYCLING* sala terra 
14.30 15.15	ANTALGYM sala acqua 
18.00 18.45	GAG sala aria
18.30 19.15	ENERGY WATER sala acqua 
18.30 19.00	FLYING SUSPENSION TRAINING* sala fuoco
19.00 19.45	ANTALGICA sala aria
19.00 19.45	GROUP CYCLING* sala terra 
19.15 20.00	ACQUA JUMP* sala acqua 
19.45 20.30	FREE UP sala aria 
20.00 20.45	ACQUAGYM sala acqua 
20.00 20.45	GROUP CYCLING* sala terra 

GIOVEDÌ

09.00 09.45	ACQUAGYM sala acqua 
09.15 10.00	ZUMBA sala aria 
10.00 10.45	STEP sala aria
10.00 10.45	GROUP CYCLING* sala terra 
10.45 11.30	ANTALGYM sala acqua 
11.00 11.45	GAG sala aria
12.45 13.30	PILATES sala aria
12.45 13.30	HYDROBIKE* sala acqua 
18.30 19.15	FUNCTIONAL STEP sala aria
19.00 19.45	GROUP CYCLING* sala terra 
19.15 20.00	COREO STEP sala aria
19.15 20.00	TOTAL BODY WATER sala acqua 
20.00 20.45	ACQUA JUMP* sala acqua 
20.00 20.45	GROUP CYCLING* sala terra 
20.00 20.45	ZUMBA sala aria 

VENERDÌ

09.00 09.45	PILATES sala aria
09.00 09.45	HYDROBIKE* sala acqua 
09.45 10.30	GAG sala aria
10.00 10.45	ACQUA JUMP* sala acqua 
10.30 11.15	FIT BOXE sala aria
12.45 13.30	CROSS CIRCUIT sala aria
12.45 13.30	WATER STRONG sala acqua 
13.00 13.45	GROUP CYCLING* sala terra 
14.30 15.15	ANTALGYM sala acqua 
17.00 17.45	TOTAL BODY sala aria
18.00 18.45	CROSS CIRCUIT sala aria
18.45 19.30	ACQUAGYM sala acqua 
19.00 19.45	BODY PUMP sala aria 
19.45 20.30	PILATES sala aria
19.15 20.00	GROUP CYCLING* sala terra 
19.45 20.30	HYDROBIKE* sala acqua 

SABATO

09.45 10.30	TOTAL BODY sala aria
10.30 11.15	GAG sala aria
11.15 11.45	STRETCHING sala aria
11.45 12.30	GROUP CYCLING* sala terra 
12.30 13.15	ACQUAGYM sala acqua 
14.30 15.15	WALKING* sala terra
DOMENICA	
09.45 10.30	GROUP CYCLING/WALKING* sala terra 
10.00 10.45	ACQUAGYM sala acqua 
10.45 11.30	TOTAL BODY sala aria
11.00 11.45	HYDROBIKE* sala acqua 

*

I CORSI INDICATI CON ASTERISCO
DOVRANNO ESSERE PRENOTATI
ALMENO IL GIORNO DEL CORSO.



FITNESS IN ACQUA



**ERACLE
SPORTS
CENTER**
NON CONOSCE FATICA

IN VIGORE DAL
9 SETTEMBRE

Negli ambienti dedicati alle attività è obbligatorio l'uso di asciugamani e di scarpe pulite. E' obbligatorio entrare e uscire dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e fine lezione per permettere il corretto svolgimento delle attività. E' consigliato l'uso di cardiofrequenzimetro per lo spinning. La Direzione del Centro Sportivo si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e di chiusura del centro, la programmazione delle attività degli istruttori per qualsivoglia esigenza organizzativa e di adesione degli iscritti. Nei periodi festivi la programmazione è ridotta.