

PALINSESTO CORSI FITNESS & ACQUAFITNESS

Valido dal 06 settembre 2021 al 30 gennaio 2022



Lunedì

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING* 45' dal 27/09	2 Federico
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 9.45	1	FUNCTIONAL CIRCUIT TONE	2 Filippo
9.15 - 10.00	B	FIT STRONG BOX	3 Brian
9.15 - 10.00	P	POWERGYM	Marzia
9.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING* 60' dal 27/09	2 Federico
9.15 - 10.15	2	SOFT PILATES	2 Deborah
10.00 - 10.45	S	OMNIA WORKOUT	3 Brian
10.15 - 11.15	2	PILATES	2 Deborah
10.15 - 11.00	P	ACQUA POOLGYM	Marzia
12.15 - 13.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessio
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING* 60' dal 27/09	2 Federico
12.15 - 13.15	2	PILATES	2 Deborah
12.15 - 13.00	B	FIT STRONG BOX	3 Brian
13.15 - 14.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessio
14.00 - 15.00	2	PILATES	2 Tiziano
14.15 - 15.00	P	AQUAGYM	Alessio
14.30 - 15.15	1	A 30' G.A.G	2 Brian
18.00 - 18.30	1	A 30' BOXE	2 Brian
18.00 - 19.00	2	PILATES	2 Lauren
18.30 - 19.15	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessio
18.30 - 19.00	1	A 30' ADDOMINALI	2 Brian
18.30 - 19.15	S	OMNIA WORKOUT dal 20/09	3 Tiziano
19.00 - 19.45	1	TABATA-WORKOUT	3 Brian
19.15 - 20.15	3	GROUP CYCLING* 60' dal 27/09	2 Andrea

Martedì

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	S	OMNIA WORKOUT dal 20/09	3 Arianna
8.15 - 9.00	P	AQUAGYM	Elisabetta
9.00 - 9.45	1	A-TONE	2 Arianna
9.15 - 10.00	P	ACQUATABATA	Elisabetta
9.45 - 10.15	1	TRX	2 Arianna
10-15-11.00	1	MOVE IT	2 Arianna
10.00-11.00	2	YOGA	2 Lauren
10.00 - 10.45	B	FIT STRONG BOX	3 Filippo
10.15 - 11.00	P	AQUABIKE	Elisabetta
11.00 - 11.30	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian
12.15 - 13.00	P	AQUAGYM	Alessio
12.15 - 13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15-13.00	1	TRX	3 Brian
12.30 - 13.15	S	OMNIA WORKOUT dal 20/09	3 Arianna
13.15 - 14.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessio
14.00 - 15.00	2	YOGA	2 Lauren
14.15 - 15.00	P	AQUABIKE	Alessio
14.30 - 15.15	B	FIT STRONG BOX	3 Brian
18.00-18.45	2	PANCA POSTURALE 45'	Tiziano
18.00-18.45	1	A 45' BOXE	2 Brian
18.30 - 19.15	B	BOX CALISTENICO dal 20/09	3 Damiano
18.30 - 19.15	P	POWERGYM	Marzia
18.45 - 19.30	1	TRX	3 Brian
19.00 - 20.00	2	YOGA	2 Kristina
19.30 - 20.15	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Marzia

Mercoledì

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessio
9.00 - 9.45	1	A 45' G.A.G	2 Brian
9.15 - 10.00	2	PANCA POSTURALE 45'	Tiziano
9.15 - 10.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessio
9.50 - 10.35	C	POWER TRAINING FIELD	2 Brian
10.00 - 11.00	2	POSTURAL SCHOOL	1 Tiziano
10.00 - 11.00	3	GROUP CYCLING* 60' dal 27/09	2 Andrea
10.15 - 11.00	B	BOX CALISTENICO dal 20/09	3 Damiano
10.15 - 11.00	P	AQUAGYM	Alessio
12.15 - 13.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessio
12.15 - 13.00	1	TABATA-WORKOUT	3 Brian
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING* 60' dal 27/09	2 Federico
12.30 - 13.15	B	BOX CALISTENICO dal 20/09	3 Damiano
14.30 - 15.15	2	PANCA POSTURALE 45'	Federico
15.00-15.45	B	BOX CALISTENICO dal 20/09	3 Damiano
17.00 - 17.45	S	OMNIA WORKOUT dal 20/09	3 Arianna
18.00 - 18.30	1	A 30' G.&G	2 Arianna
18.30-19.00	1	A 30' ADDOMINALI	2 Arianna
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE	Elisabetta
18.30 - 19.15	1	MOVE IT	2 Arianna
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING* 60' dal 27/09	2 Federico
19.00-19.45	B	FIT STRONG BOX dal 20/09	3 Filippo
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM	Elisabetta

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 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.

Giovedì

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	S	OMNIA WORKOUT dal 04/10	3 Gianluca
8.15 - 9.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Elisabetta
9.15 - 10.00	1	TABATA-WORKOUT	3 Brian
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE	Elisabetta
10.00 - 11.00	2	PILATES	2 Lauren
10.00 - 10.30	1	A 30' ADDOMINALI	2 Brian
11.00 - 11.30	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian
10.15 - 11.00	P	AQUAGYM	Elisabetta
12.15 - 13.00	P	ACQUATABATA	Elisabetta
12.15 - 13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15 - 13.00	1	A 45' BOXE	2 Brian
12.15 - 13.00	B	FIT STRONG BOX	3 Filippo
13.15 - 14.00	P	AQUABIKE	Andrea
14.00 - 15.00	1	YOGA	2 Lauren
14.15 - 15.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessio
14.30 - 15.15	B	OMNIA WORKOUT	3 Brian
17.30 - 18.00	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian
18.00 - 19.00	2	PILATES	2 Lauren
18.00 - 18.45	C	POWER TRAINING FIELD	2 Filippo
18.15 - 19.00	B	FIT STRONG BOX	3 Brian
18.30 - 19.15	P	ACQUA POOLGYM	Alessio
19.00 - 20.00	B	BOX CALISTENICO dal 20/09	3 Damiano
19.00 - 20.00	2	YOGA	2 Kristina

Venerdì

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING® 45' dal 27/09	2 Andrea
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 9.45	1	A 45' G.A.G	2 Arianna
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM	Marzia
9.15 - 10.00	3	GROUP CYCLING® 45' dal 27/09	2 Andrea
9.45 - 10.15	1	TRX	2 Arianna
10.00 - 11.00	2	POSTURAL SCHOOL	1 Tiziano
10.15 - 11.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Marzia
10.20 - 11.05	B	OMNIA WORKOUT dal 20/09	3 Arianna
12.15 - 13.00	P	POWERGYM	Marzia
12.15 - 13.00	C	POWER TRAINING FIELD	2 Filippo
12.15 - 13.15	2	PILATES	2 Tiziano
13.30 - 14.00	2	PANCA POSTURALE 30'	Tiziano
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60' dal 27/09	2 Federico
14.30 - 15.30	2	PILATES	1 Tiziano
18.30 - 19.15	P	ACQUATABATA	Elisabetta
18.30 - 19.15	1	A 45' G.A.G	2 Tiziano
18.15 - 19.45	3	GROUP CYCLING® 90' dal 27/09	2 Federico
18.30 - 19.15	B	OMNIA WORKOUT dal 20/09	3 Damiano
19.30 - 20.15	B	FIT STRONG BOX dal 20/09	3 Damiano
19.30 - 20.15	P	AQUABIKE	Elisabetta

Sabato

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
8.40 - 9.25	P	AQUAGYM	Alessio
9.00 - 9.45	1	TONIFICAZIONE	2 rotazione
9.30 - 10.15	P	ACQUA POOLGYM	Alessio
10.00 - 10.45	B	FIT STRONG BOX dal 20/09	3 rotazione
10.00 - 11.00	2	BODY & MIND	2 rotazione
10.25 - 11.10	P	AQUABIKE	Alessio

Domenica

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.00 - 9.45	B	FIT STRONG BOX dal 20/09	3 rotazione
9.15 - 10.00	P	CORSO ACQUA A ROTAZIONE	Filippo
10.00 - 10.45	1	TONIFICAZIONE dal 20/09	2 rotazione

INTENSITA'

Bassa	■
Media	■
Alta	■

DOVE

Sala Corsi 1	1
Sala Corsi 2	2
Sala Corsi 3	3

Campo	■ C
Sala Attrezzi	■ S
A-CLUB BOX	■ B

COREOGRAFIA

Principiante	1
Medio	2
Avanzato	3