

FITNESS. MY ENERGY

Palinsesto corsi fitness & acquafitness valido dal 10/01/2022

LUNEDÌ				
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING® 45' dal 24/01	2	Federico
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM		Marzia
9.00 - 9.45	1	FUNCTIONAL CIRCUIT TONE	2	Filippo
9.45 - 10.30	B	FIT STRONG BOX	3	Brian
9.15 - 10.00	P	POWERGYM		Marzia
9.30 - 10.30	3	GROUP CYCLING® 60' dal 24/01	2	Federico
9.15 - 10.15	2	SOFT PILATES	2	Deborah
10.15 - 11.15	2	PILATES	2	Deborah
10.15 - 11.00	P	ACQUA POOLGYM		Marzia

12.15 - 13.00	P	ACQUA BIKE & RUN		Alessandra
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60' dal 24/01	2	Federico
12.15 - 13.15	2	PILATES	2	Deborah
13.15 - 14.00	P	ACQUA POOLGYM		Alessandra

14.15 - 15.00	P	AQUAGYM		Alessandra
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		Alessandra
18.30 - 19.00	1	A 30' ADDOMINALI	2	Brian
19.00 - 19.45	1	TABATA-WORKOUT	3	Brian

MARTEDÌ				
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	
7.00 - 7.45	S	OMNIA WORKOUT	3	Arianna
8.15 - 9.00	P	AQUAGYM		Rodolfo
9.00 - 9.45		A-TONE	2	Arianna
9.15 - 10.00	P	ACQUATABATA		Rodolfo
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		Rodolfo
11.00 - 11.30	2	PANCA POSTURALE 30'		Brian

12.15 - 13.00	P	AQUAGYM		Elisabetta
12.15 - 13.15	2	YOGA	2	Lauren
12.15 - 13.00	1	TRX	3	Brian
13.15 - 14.00	P	ACQUA BIKE & RUN		Elisabetta

14.00 - 15.00	2	YOGA	2	Lauren
14.15 - 15.00	P	AQUABIKE		Elisabetta

18.00 - 18.30	2	PANCA POSTURALE 30'		Brian
18.30 - 19.00	1	A 30' BOXE	2	Brian
18.30 - 19.15	P	POWERGYM		Marzia
19.00 - 19.45	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	
6.45 - 7.30	B	FIT STRONG BOX	3	Brian
7.00 - 7.45	P	ACQUA BIKE & RUN		Alessandra
9.00 - 9.45	1	A 45' G.A.G	2	Brian
9.15 - 10.00	P	ACQUA POOLGYM		Alessandra
10.00 - 10.45	S	OMNIA WORKOUT	3	Brian
10.00 - 11.00	2	SOFT PILATES	2	Lauren
10.00 - 11.00	3	GROUP CYCLING® 60' dal 24/01	2	Federico
10.15 - 11.00	P	AQUAGYM		Alessandra

12.15 - 13.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT		Alessandra
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60' dal 24/01	2	Federico

14.30 - 15.15	2	PANCA POSTURALE 45'		Federico
---------------	---	---------------------	--	----------

17.00 - 17.45	S	OMNIA WORKOUT	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
19.00 - 19.45	1	MOVE IT	2	Arianna
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING® 60' dal 24/01	2	Federico
19.00 - 19.45	B	FIT STRONG BOX	3	Filippo
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM		Elisabetta

S Il corso si svolge in sala attrezzi
C Il corso si svolge sul campo in erba sintetica

GIOVEDÌ

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
8.15 - 9.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Elisabetta
9.15 - 10.00	1	TABATA-WORKOUT	Brian 3
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE	Elisabetta
10.00 - 11.00	2	PILATES	Lauren 2
10.00 - 10.30	1	A 30' ADDOMINALI	Brian 2
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	Lauren 2
12.15 - 13.00	1	A 45' BOXE	Brian 2
13.15 - 14.00	P	AQUABIKE	Alessandra
14.00 - 15.00	1	YOGA	Lauren 2
14.15 - 15.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra
17.30 - 18.00	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian
18.00 - 19.00	2	PILATES	Lauren 2
18.00 - 18.45	B	OMNIA WORKOUT	Filippo 3
18.15 - 19.00	B	FIT STRONG BOX	Brian 3
18.30 - 19.15	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra
19.00 - 20.00	2	YOGA	Kristina 2

VENERDÌ

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 9.45	1	A 30' G.&G	Arianna 2
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM	Marzia
9.45 - 10.15	1	A 30' ADDOMINALI	Arianna 2
10.15 - 11.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Marzia
10.20 - 11.05	B	OMNIA WORKOUT	Arianna 3
12.15 - 13.00	P	POWERGYM	Marzia
12.15 - 13.00	B	OMNIA WORKOUT	Filippo 3
12.15 - 13.15	2	PILATES	Arianna 2
13.30 - 14.00	2	PANCA POSTURALE 30'	Filippo
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60' dal 24.01	Federico 2
14.00 - 14.45	2	PILATES	Arianna 1
18.30 - 19.15	P	ACQUATABATA	Elisabetta
18.15 - 19.45	3	GROUP CYCLING® 90' dal 24/01	Federico 2
19.30 - 20.15	B	FIT STRONG BOX	Damiano 3
19.30 - 20.15	P	AQUABIKE	Elisabetta

SABATO

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
8.40 - 9.25	P	AQUAGYM	Alessandra
9.00 - 9.45	1	TONIFICAZIONE A ROTAZIONE	rotazione 2
9.30 - 10.15	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra
10.00 - 11.00	2	BODY & MIND A ROTAZIONE	rotazione 2
10.25 - 11.10	P	AQUABIKE	Alessandra

DOMENICA

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.15 - 10.00	P	CORSO ACQUA A ROTAZIONE	Filippo
10.00 - 10.45	1	TONIFICAZIONE A ROTAZIONE	rotazione 2

Legenda		COREOGRAFIA	
INTENSITÀ	1	Principiante	1
Bassa	2	Medio	2
Media	3	Avanzato	3
Alta			
Sala Corsi 1	1		
Sala Corsi 2	2		
Sala Corsi 3	3		
Campo	C		
Sala attrezzi	S		
Box funz.	B		

ATTENZIONE

La Direzione si riserva la possibilità di cambiare orari e tipologie di lezioni. Le lezioni si svolgono con un minimo di 5 partecipanti. E' 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.

CONTATTI: MAIL info@a-club.ch, SITO WEB www.aclub.ch, RECAPITO TELEFONICO 091 966 13 13, WHAT'S UP 076 387 29 84, seguici sulle nostre pagine social FACEBOOK e INSTAGRAM.

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!