

FITNESS. MY ENERGY



LUNEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	3	GROUP CYCLING® 45' fino al 11.07	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
10.15 - 11.00	P	ACQUA POOLGYM	Marzia

MARTEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	S	OMNIA WORKOUT	3 Arianna
9.00 - 9.45	1	A-TONE	2 Arianna
9.15 - 10.00	P	ACQUATABATA	Filippo
9.30 - 10.15		PILATES a TESSERETE NEW	Alessandra
10.00 - 10.45	S	OMNIA WORKOUT	3 Arianna
10.00 - 11.00	2	YOGA fino al 12.07	2 Lauren
10.30 - 11.15		AQUA FIT a TESSERETE NEW	Alessandra
10.15 - 11.00	P	AQUABIKE	Filippo

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
9.30 - 10.15		YOGA a TESSERETE NEW	Lauren
10.00 - 10.45	2	PANCA POSTURALE 45'	Brian
10.15 - 11.00	P	AQUAGYM	Alessandra
10.30 - 11.15		AQUA GYM a TESSERETE NEW	Elisabetta

12.15 - 13.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessandra
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60' fino al 11.07	2 Federico
13.15 - 14.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra
14.15 - 15.00	P	AQUAGYM	Alessandra

12.15 - 13.00	P	AQUAGYM	Alessandra
12.15 - 13.15	2	YOGA fino al 12.07	2 Lauren
12.15 - 13.00	1	TRX	3 Brian
13.15 - 14.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Elisabetta
14.15 - 15.00	P	AQUABIKE	Elisabetta

12.15 - 13.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Elisabetta
14.30 - 15.15	2	PANCA POSTURALE 45'	Federico

18.00 - 18.30	1	A 30' G.&G	2 Brian
18.15 - 19.00		AQUA FIT in VALGERSA NEW	Rosy
18.30 - 19.15	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessandra
18.30 - 19.00	1	A 30' ADDOMINALI	2 Brian
19.00 - 19.30	1	TABATA-WORKOUT 30'	3 Brian

18.00 - 18.30	1	A 30' BOXE	2 Brian
18.30 - 19.15		AQUA BIKE a TESSERETE NEW	Elisabetta
18.30 - 19.15	P	POWERGYM	Marzia
18.30 - 19.15	1	TRX	3 Brian
19.00 - 20.00	2	YOGA fino al 12.07	2 Kristina
19.30 - 20.15	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Marzia

18.15 - 18.45		G.A.G. a TESSERETE NEW	Arianna
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE	Marzia
18.30 - 19.15	S	OMNIA WORKOUT	3 Rotazione
18.30 - 19.30	3	GROUP CYCLING® 60' fino al 13.07	2 Federico
18.45 - 19.15		MOVE IT a TESSERETE NEW	Arianna

NOVITÀ ESTATE 2022 SERVIZI INCLUSI NEL TUO ABBONAMENTO:

Nel palinsesto trovate indicato dei corsi che vengono effettuati in esterna presso la PISCINA della VALGERSA a Savosa, oppure, presso l'ARENA SPORTIVA a Tesserete. I clienti in possesso di un ABBONAMENTO ATTIVO (vi ricordiamo che verranno effettuati dei controlli incrociati) potranno **PARTECIPARE ALLE LEZIONI IN ESTERNA GRATUITAMENTE**, tale possibilità è solo ed esclusivamente per la lezione e **NON INCLUDE** l'eventuale accesso ai servizi della struttura.

GIOVEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
9.15 - 9.45	1	TABATA-WORKOUT 30'	3 Brian
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE	Elisabetta
9.45 - 10.15	1	A 30' ADDOMINALI	2 Brian
10.00 - 10.45		AQUA CIRCUIT a TESSERETE	NEW Alessandra
10.00 - 11.00	2	YOGA fino al 14.07	2 Lauren
10.15 - 11.00	P	AQUAGYM	Elisabetta

VENERDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 9.45	1	A-TONE	2 Arianna
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM	Marzia
10.00 - 11.00	2	PILATES	2 Arianna
10.15 - 11.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Marzia
10.00 - 10.45		AQUA BIKE a TESSERETE	NEW Elisabetta

SABATO			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
8.40 - 9.25	P	AQUAGYM	Alessandra
9.30 - 10.15	P	ACQUA POOLGYM fino al 23.07	Alessandra
9.30 - 10.15		TABATA WORKOUT a TESSERETE	NEW Filippo
10.25 - 11.10	P	ACQUA BIKE & RUN fino al 23.07	Alessandra
10.30 - 11.15		AQUA GYM a TESSERETE	NEW Filippo

12.15 - 13.00	P	ACQUATABATA	Alessandra
12.15 - 13.15	2	YOGA fino al 14.07	2 Lauren
12.15 - 13.00	1	A 45' BOXE & TONE	2 Brian
13.15 - 14.00	P	AQUABIKE	Alessandra
14.15 - 15.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra

12.15 - 13.00	P	POWERGYM	Marzia
12.15 - 13.00	B	OMNIA WORKOUT	3 Filippo
12.15 - 13.15	2	PILATES	2 Arianna
12.15 - 13.15	3	GROUP CYCLING® 60' fino al 15.07	2 Federico

DOMENICA			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE

17.30 - 18.00	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian
18.00 - 19.00	2	PILATES fino al 14.07	2 Lauren
18.15 - 19.00	B	FIT STRONG BOX	3 Brian
18.15 - 19.00		AQUA FIT in VALGERSA	NEW Rosy
18.30 - 19.15		AQUA GYM a TESSERETE	NEW Filippo

18.30 - 19.15	P	ACQUATABATA	Filippo
18.30 - 19.15	B	FIT STRONG BOX	3 Damiano

Legenda		COREOGRAFIA	
INTENSITÀ		Principiante	1
Bassa	■	Medio	2
Media	■	Avanzato	3
Alta	■		
Sala Corsi 1	1		
Sala Corsi 2	2		
Sala Corsi 3	3		
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, WHATSAPP 076 387 29 84, seguici sulle nostre pagine social FACEBOOK e INSTAGRAM.

LA TUA ESTATE SUPER FIT FIRMATA A-CLUB!