

GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO				
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE	
8.15 - 9.00	P	AQUAGYM	Elisabetta	6.45 - 7.30	B	FIT STRONG BOX	3	Damiano	8.30 - 9.15	P	AQUAGYM	Alessandra
9.15-10.00	1	TABATA-WORKOUT	3	7.00 - 7.45	P	AQUAGYM		Marzia	9.00 - 9.45	1	TONIFICAZIONE A ROTAZIONE	2 rotazione
9.15-10.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Elisabetta	9.00 - 9.30	1	A 30' G.&G	2	Arianna	9.25 - 10.10	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra
10.00 - 11.00	2	YOGA	Lauren	9.00 - 10.00	2	POSTURAL SCHOOL	2	Tiziano	9.45 - 10.15	B	FIT STRONG BOX	3 rotazione
10.00-10.45	S	OMNIA WORKOUT	2	9.15-10.00	P	AQUAGYM		Marzia	10.00 - 11.00	2	BODY & MIND A ROTAZIONE	2 rotazione
10.15 - 11.00	P	AQUABIKE	Elisabetta	9.30-10.00	1	A 30' ADDOMINALI	2	Arianna	10.20 - 11.05	P	AQUABIKE	Alessandra
11.00 - 11.30	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian	9.45-10.30	B	FIT STRONG BOX	3	Damiano				
				10.00-11.00	2	PILATES	2	Arianna				
				10.15 - 11.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT		Marzia				
12.15 - 13.00	P	ACQUATABATA	Alessandra	12.15 - 13.00	P	POWERGYM		Marzia				
12.15-13.15	2	YOGA	2	12.15 - 13.00	S	OMNIA WORKOUT	3	Arianna				
12.15-13.00	1	TRX FUNCTIONAL WORKOUT	3	12.15-13.15	2	PILATES	2	Tiziano				
13.15 - 14.00	P	AQUAGYM	Alessandra	12.15 - 13.15	1	GROUP CYCLING® 60'	2	Federico				
13.30-14.00	2	PANCA POSTURALE 30'	Filippo									
14.00 - 15.00	2	YOGA	2	14.00 - 15.00	2	POSTURAL SCHOOL	2	Tiziano				
14.15 - 15.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra									
18.00-19.00	2	PILATES	2	Lauren								
18.00 - 18.45	S	OMNIA WORKOUT	3	Damiano	18.30 - 19.15	P	ACQUATABATA		Elisabetta			
18.00 - 19.00	1	A-CLUB BOXING ACADEMY		Aldo & Max	18.30 - 19.30	1	GROUP CYCLING® 60'	2	Federico			
18.30 - 19.15	P	ACQUA POOLGYM		Alessandra	19.30-20.15	B	FIT STRONG BOX	3	Alberto			
18.15 - 19.00	B	FIT STRONG BOX	3	Brian	19.30 - 20.15	P	AQUABIKE		Elisabetta			
19.00 - 20.00	2	YOGA	2	Kristina								

Legenda	COREOGRAFIA
INTENSITÀ	
Bassa	Principiante
Media	Medio
Alta	Avanzato
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 079 387 29 84, seguici sulle nostre pagine social FACEBOOK e INSTAGRAM.

TI ASPETTIAMO PER SCOPRIRE TUTTE LE STREPITOSE NOVITÀ DEL NOSTRO PALINESTO CORSI!

UN PROGRAMMA DIVERTENTE PER AIUTARTI A MANTENERTI IN FORMA E SCOLPIRE IL TUO FISICO!