

GIOVEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
8.15 -9.00	P	AQUAGYM	Elisabetta
9.15-10.00	1	TABATA-WORKOUT	3 Brian
9.15-10.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Elisabetta
10.00 -11.00	2	YOGA	2 Lauren
10.00-10.45	S	OMNIA WORKOUT	2 Brian
10.15 -11.00	P	AQUABIKE	Elisabetta
11.00 -11.30	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian

12.15 - 13.00	P	ACQUATABATA	Alessandra
12.15-13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15 -13.00	1	TRX FUNCTIONAL WORKOUT	3 Brian
13.15 -14.00	P	AQUAGYM	Alessandra
13.30-14.00	2	PANCA POSTURALE 30'	Filippo

14.00 - 15.00	2	YOGA	2 Lauren
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
18.00- 19.00	1	A-CLUB BOXING ACADEMY	Aldo & Max
18.30 - 19.15	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra
18.15- 19.00	B	FIT STRONG BOX	3 Brian
19.00 - 20.00	2	YOGA	2 Kristina

VENERDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 -7.30	B	FIT STRONG BOX	3 Damiano
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 9.30	1	A 30' G.&G	2 Arianna
9.00 - 10.00	2	POSTURAL SCHOOL	2 Tiziano
9.15-10.00	P	AQUAGYM	Marzia
9.30-10.00	1	A 30' ADDOMINALI	2 Arianna
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	POWERGYM	Marzia
12.15 - 13.00	S	OMNIA WORKOUT	3 Arianna
12.15-13.15	2	PILATES	2 Tiziano
12.15 -13.15	1	GROUP CYCLING® 60'	2 Federico

14.00 - 15.00	2	POSTURAL SCHOOL	2 Tiziano
---------------	---	-----------------	-----------

18.30 - 19.15	P	ACQUATABATA	Elisabetta
18.30 - 19.30	1	GROUP CYCLING® 60'	2 Federico
19.30-20.15	B	FIT STRONG BOX	3 Alberto
19.30 - 20.15	P	AQUABIKE	Elisabetta

SABATO			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
8.30 -9.15	P	AQUAGYM	Alessandra
9.00 -9.45	1	TONIFICAZIONE A ROTAZIONE	2 rotazione
9.25 -10.10	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra
9.45 -10.15	B	FIT STRONG BOX	3 rotazione
10.00 -11.00	2	BODY & MIND A ROTAZIONE	2 rotazione
10.20 -11.05	P	AQUABIKE	Alessandra

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

Legenda		COREOGRAFIA	
INTENSITÀ	Principiante		1
	Medio		2
	Avanzato		3
Bassa			
Media			
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 079 387 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!