

FITNESS. MY ENERGY



LUNEDÌ

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	1	GROUP CYCLING® 45'	2 Federico
7.00 - 7.45	P	AQUAGYM	Marzia
9.00 - 9.45	1	TRX FUNCTIONAL WORKOUT	2 Brian
9.15 - 10.00	P	POWERYM	Marzia
9.15 - 10.15	2	SOFT PILATES	2 Deborah
9.45 - 10.30	B	FIT STRONG BOX	3 Brian
9.50 - 10.50	1	GROUP CYCLING® 60'	2 Federico
10.15 - 11.15	2	PILATES	2 Deborah
10.15 - 11.00	P	ACQUA POOLGYM	Marzia

MARTEDÌ

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	S	OMNIA WORKOUT	3 Arianna
8.15 - 9.00	P	AQUAGYM	Filippo
9.00 - 9.30	1	A 30' G.&G	2 Arianna
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE	Filippo
9.30 - 10.00	1	A 30' ADDOMINALI	2 Arianna
10.00 - 10.45	S	OMNIA WORKOUT	3 Arianna
10.00 - 11.00	2	YOGA	2 Lauren
10.15 - 11.00	P	ACQUATABATA	Filippo
11.00 - 11.30	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian

MERCOLEDÌ

ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	B	FIT STRONG BOX	3 Brian
7.00 - 7.45	P	CORSO ACQUA A ROTAZIONE	Ilary
9.00 - 9.45	1	A 45' TONE	2 Brian
9.15 - 10.00	2	POSTURAL-SCHOOL	2 Tiziano
9.15 - 10.00	P	ACQUA POOLGYM	Ilary
9.50 - 10.50	1	GROUP CYCLING® 60'	2 Federico
10.00 - 10.45	B	FIT STRONG BOX	3 Brian
10.00 - 11.00	2	SOFT PILATES	2 Tiziano
10.15 - 11.00	P	AQUAGYM	Ilary

12.15 - 13.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Alessandra
12.15 - 13.15	1	GROUP CYCLING® 60'	2 Federico
12.15 - 13.15	2	PILATES	2 Deborah
12.15 - 13.00	B	FIT STRONG BOX	3 Alberto
13.15 - 14.00	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra

12.15 - 13.00	P	AQUAGYM	Elisabetta
12.15 - 13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15 - 13.15	1	A-CLUB BOXING ACADEMY	Aldo & Max
12.15 - 13.00	S	OMNIA WORKOUT	3 Brian
13.15 - 14.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Elisabetta

12.15 - 13.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Alessandra
12.15 - 13.00	B	FIT STRONG BOX	3 Alberto
12.15 - 13.00	1	45' AEROBOXE & TONE	2 Brian

14.15 - 15.00	1	A 45' GAG CIRCUIT	2 Filippo
14.15 - 15.00	P	AQUAGYM	Alessandra

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

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

18.00 - 18.30	1	A 30' G.&G	2 Brian
18.00 - 19.00	2	PILATES	2 Tiziano
18.30 - 19.00	1	A 30' ADDOMINALI	2 Brian
18.45 - 19.30	B	FIT STRONG BOX	3 Alberto
19.00 - 19.45	1	TABATA-WORKOUT	3 Brian
19.00 - 19.45	P	AQUAGYM	Ilary

18.00 - 18.45	2	PANCA POSTURALE 45'	Tiziano
18.00 - 18.30	1	30' AEROBOXE	2 Brian
18.15 - 19.00	B	FIT STRONG BOX	3 Damiano
18.30 - 19.15	P	POWERYM	Marzia
18.30 - 19.15	1	TRX FUNCTIONAL WORKOUT	3 Brian
19.00 - 20.00	2	YOGA	2 Kristina
19.30 - 20.15	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Marzia

17.30 - 18.15	S	OMNIA WORKOUT	3 Arianna
18.15 - 19.00	2	A 45' G.A.G	2 Arianna
18.30 - 19.30	1	GROUP CYCLING® 60'	2 Federico
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE	Elisabetta
19.00 - 19.45	S	OMNIA WORKOUT	3 Arianna
19.00 - 19.45	B	FIT STRONG BOX	3 Alberto
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