

FITNESS. MY ENERGY

Valido dal 05 settembre al 29 gennaio 2023

| 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 | POWERGYM | 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 | 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 | POWERGYM | 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

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 |
| Bassa | | Medio | 2 |
| Media | | 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 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!