

# FITNESS. MY ENERGY

PALINSESTO CORSI VALIDO DAL 04 SETTEMBRE AL 31 DICEMBRE 2023

LUNEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
7.00 - 7.45	1	GROUP CYCLING 45'	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
10.00 - 10.45	B	FIT STRONG BOX	3 Brian
9.50 - 10.50	1	GROUP CYCLING 60'	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	TABATA-WORKOUT	3 Arianna
8.15 - 9.00	P	AQUAGYM	Rodolfo
9.00 - 9.45	1	A 45' G.A.G	2 Arianna
9.15 - 10.00	P	AQUABIKE	Rodolfo
9.00 - 10.00	2	SOFT PILATES	2 Lauren
10.00 - 10.45	S	OMNIA WORKOUT	3 Arianna
10.00 - 11.00	2	YOGA	2 Lauren
10.15 - 11.00	P	ACQUATABATA	Rodolfo
11.00 - 11.45	2	PANCA POSTURALE 45'	Brian

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

12.15 - 13.00	P	AQUABIKE	Ilary
12.15 - 13.15	1	GROUP CYCLING 60'	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 BIKE & RUN	Ilary

12.15 - 13.00	P	AQUAGYM	Elisabetta
12.15 - 13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15 - 13.15	1	A-CLUB PREPUGILISTICA	Aldo & Max
12.15 - 13.00	S	OMNIA WORKOUT	3 Arianna
13.15 - 14.00	P	ACQUA POOLGYM	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
13.30 - 14.00	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian

14.15 - 15.00	1	A 45' GAG CIRCUIT	2 Tiziano
14.15 - 15.00	P	AQUAGYM	Ilary

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

14.15 - 15.00	2	PANCA POSTURALE 45'	Federico
---------------	---	---------------------	----------

18.00 - 18.30	1	A 30' G.&G	2 Brian
18.15 - 19.00	2	PANCA POSTURALE 45'	Tiziano
18.30 - 19.00	1	A 30' ADDOMINALI	2 Brian
18.30 - 19.15	B	FIT STRONG BOX	3 Alberto
19.00 - 19.45	1	HIT-WORKOUT	3 Brian
19.00 - 19.45	P	AQUAGYM	Alessandra

18.00 - 18.30	1	CARDIO-ADDOME	2 Brian
18.30 - 19.15	1	TRX FUNCTIONAL WORKOUT	3 Brian
18.30 - 19.15	P	POWERGYM	Marzia
18.00 - 19.00	2	PILATES	2 Tiziano
19.00 - 20.00	2	YOGA	2 Kristina
19.30 - 20.15	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Marzia

18.00 - 18.30	2	A 30' ADDOMINALI	2 Arianna
18.30 - 19.00	2	A 30' G.&G	2 Arianna
19.00 - 19.45	2	TABATA-WORKOUT	2 Arianna
18.30 - 19.15	P	AQUABIKE	Elisabetta
18.30 - 19.30	1	GROUP CYCLING 60'	Federico
18.30 - 19.15	B	FIT STRONG BOX	3 Alberto
19.30 - 20.15	P	AQUAGYM	Elisabetta

- S** Il corso si svolge in sala attrezzi
- B** Il corso si svolge nel box funzionale

GIOVEDÌ			
ORARIO	SALA	CORSI	ISTRUTTORE
6.45 - 7.30	1	TRX FUNCTIONAL WORKOUT	3 Brian
8.15 - 9.00	P	ACQUATABATA	Elisabetta
9.00 - 9.45	1	TABATA-WORKOUT	3 Brian
9.15-10.00	P	ACQUA GAG CIRCUIT	Elisabetta
10.00 - 11.00	2	YOGA	2 Lauren
10.15 - 11.00	P	ACQUA BIKE & RUN	Elisabetta
11.00 - 11.30	2	PANCA POSTURALE 30'	Brian

12.15 - 13.00	P	ACQUATABATA	Ilary
12.15 - 13.15	2	YOGA	2 Lauren
12.15 - 13.00	1	TRX FUNCTIONAL WORKOUT	3 Brian
13.15 - 14.00	P	AQUABIKE	Ilary

14.00 - 15.00	2	YOGA	2 Lauren
14.15 - 15.00	P	ACQUAGYM	Ilary

18.00 - 19.00	2	PILATES	2 Lauren
18.00 - 19.00	1	A-CLUB PREPUGILISTICA	Aldo & Max
18.30 - 19.15	P	ACQUA POOLGYM	Alessandra
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 - 9.45	1	A 45' TONE	2 Arianna
9.00 - 10.00	2	POSTURAL SCHOOL	2 Tiziano
9.15 - 10.00	P	AQUAGYM	Marzia
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 - 14.45	2	POSTURAL SCHOOL	2 Tiziano
---------------	---	-----------------	-----------

18.15 - 19.00	B	FIT STRONG BOX	3 Alberto
18.30 - 19.30	1	GROUP CYCLING 60'	2 Federico
18.30 - 19.15	P	ACQUAGYM TABATA	Rodolfo
19.30 - 20.15	P	AQUABIKE	Rodolfo

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
10.00 - 10.45		FIT STRONG BOX	3 rotazione
10.00 - 11.00	2	BODY & MIND A ROTAZIONE	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	
<b>INTENSITÀ</b>		Principiante	1
Bassa	■	Medio	2
Media	■	Avanzato	3
Alta	■		
Sala Corsi 1	1		
Sala Corsi 2	2		
Sala Corsi 3	3		
P	Piscina		
S	Sala Attrezzi		
B	Box Funzionale		



## ATTENZIONE

La Direzione si riserva la possibilità di cambiare orari e tipologie di lezioni. Le lezioni si svolgono con un minimo di 5 partecipanti. È 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](mailto:info@a-club.ch), SITO WEB [www.a-club.ch](http://www.a-club.ch), RECAPITO TELEFONICO 091 966 13 13, WHATSAPP 076 387 29 84, seguici sulle nostre pagine social FACEBOOK e INSTAGRAM.

**SOLO A-CLUB TI OFFRE UN PALINSESTO COSÌ RICCO DI CORSI!**  
**NON SEI ANCORA NOSTRO CLIENTE? VIENI A PROVARE GRATUITAMENTE 3 GIORNI I SERVIZI DEL NOSTRO CLUB!**