

# PALINSESTO CORSI FITNESS #MÖ·VEMENT<sup>®</sup> Week

## LUNEDÌ

10:15-11:00  
Acquagym

10:15-11:15  
GAG + Core

12:45-13:30  
Acquabike

12:45-13:30  
Elastic Fit **New**

18:45-19:45  
Power Pump

19:45-20:30  
Fit Boxe

20:00-20:45  
Acquagym

## MARTEDÌ

09:30-10:30  
Yoga

12:45-13:30  
Acqua Circuit

18:30-19:30  
Spinning

19:45-20:30  
Pilates

20:00-20:45  
Acquajump

20:30-21:15  
Zumba

## MERCOLEDÌ

09:00-09:45  
Soft Fitball

09:45-10:30  
Pilates

12:45-13:30  
Fitball

19:30-20:15  
Elastic Fit **New**

## GIOVEDÌ

08:30-09:15  
Acqua Antalgica

09:00-09:45  
Gym Dolce

19:15-20:00  
Acquakick

20:00-20:45  
Acquagym

## VENERDÌ

12:45-13:30  
Fat Burn

19:15-20:00  
Acquabike

## Ricorda:

- è obbligatoria la prenotazione
- per poter partecipare alle attività è necessario essere in possesso del Green Pass





# SALA FITNESS - SPECIAL #MÖ·VEMENT<sup>®</sup> Week

Lunedì

09:00-12:00

Special  
Dimagrimento

Martedì

12:00-14:00  
18:00-21:00

Special  
#fitnessbody

Mercoledì

09:00-12:00  
18:00-21:00

Special  
Primo  
allenamento

Giovedì

12:00-14:00  
18:00-21:00

Special  
Dimagrimento

Venerdì

09:00-12:00

Special  
#fitnessbody

Ricorda:

- è obbligatoria la prenotazione
- per poter partecipare alle attività è necessario essere in possesso del Green Pass

# WELLNESS & MORE



IN COLLABORAZIONE CON  
IN LAB RIABILITAZIONE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENEDÌ

18:30-20:30  
Adipometria\*

\*presso il centro  
benessere,  
durata 30'

18:30-20:30  
Adipometria\*

\*presso il centro  
benessere,  
durata 30'

10:00-12:00  
Adipometria\*

\*presso il centro  
benessere,  
durata 30'

CONSULENZA GRATUITA CON GLI SPECIALISTI IN LAB RIABILITAZIONE

Fisioterapista  
Nutrizionista  
Osteopata

Prenota la consulenza che più ti interessa, verrai  
contattato dallo specialista per fissare il tuo  
appuntamento.

