

PALINSESTO CORSI TERRA

Luglio 2022

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

9.15-10.00
PILATES

9.30-10.30
YOGA

9.15-10.00
FITBALL CIRCUIT

10.00-10.45
CARDIO TONE

9.15-9.45
POWER LEGS

10.00-10.45
PILATES

10.45-11.30
BALANCE

9.45-10.15
POWER ABS

10.15-11.00
STRETCHING

12.45-13.30
CIRCUIT
TRAINING

12.45-13.30
FIT BALL

12.45-13.30
PILATES

12.45-13.30
BURN IT

12.45-13.30
FUNCTIONAL

18.45-19.45
POWER PUMP

18.30-19.30
SPINNING

18.45-19.30
TOTAL BODY

19.00-20.00
FUNCTIONAL

19.30-20.15
PILATES

19.30-20.15
BALANCE

18.45-19.45
POWER PUMP

19.00-20.00
ZUMBA

20.15-21.00
ZUMBA

DOMENICA

■ alto impatto
■ cardio tone
■ basso impatto
■ body mind

RICORDA:

- per la frequenza dei corsi acqua è obbligatoria la prenotazione
- per poter partecipare alle attività è necessario essere in possesso del certificato medico e super Green Pass

★ corso a pagamento



PALINSESTO CORSI TERRA/ACQUA *dal 01/08 al 05/08/22*

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

**9.15-10.00
PILATES**

**10.15-11.00
ACQUAGYM**

**12.45-13.30
CIRCUIT
TRAINING**

**18.45-19.45
POWER PUMP**

**19.15-20.00
WATER ENERGY**

**12.45-13.30
INTERVAL
TRAINING**

**12.45-13.30
FIT BALL**

**19.00-19.45-
ACQUAMIX
CIRCUIT**

**09.00-09.45
ACQUAGYM**

**10.00-11.00
CARDIOTONE
STRETCH**

**12.45-13.30-
ACQUAMIX
CIRCUIT**

**18.45-19.45
ZUMBA**

**12.45-13.30
BURN IT**

DOMENICA

-  **alto impatto**
-  **cardio tone**
-  **basso impatto**
-  **body mind**

RICORDA:

- per la frequenza dei corsi acqua è obbligatoria la prenotazione
- per poter partecipare alle attività è necessario essere in possesso del certificato medico

★ corso a pagamento



PALINSESTO CORSI ACQUA ABBONAMENTO CORSI

LUGLIO 2022

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

8.30-09.15 ★
ANTALGICA

10.15-11.00
ACQUAGYM

09:00-09:45
ACQUAGYM

12.45-13.30
ACQUABIKE

12.45-13.30
INTERVAL
TRAINING

12.45-13.30
ACQUAKICK

12.45-13.30
ACQUABIKE

19.15-20.00
WATER ENERGY

19.15-20.00
ACQUAKICK

18.45-19.30
ACQUABIKE

19.15-20.00
WATER ENERGY

19.30-20.15
ACQUABIKE

20.15-21.00
ACQUABIKE

■ alto impatto
■ media intensità
■ media intensità
■ soft

RICORDA:

- per la frequenza dei corsi acqua è obbligatoria la prenotazione
- per poter partecipare alle attività è necessario essere in possesso del certificato medico e super Green Pass

★ corso a pagamento

