

# PALINSESTO ACQUA 2022-2023



## OTTOBRE

### Lunedì

08.30-09.15  
ANTALGICA ★

10.15-11.00  
ACQUAGYM

12.45-13.30  
ACQUABIKE

19.15-20.00  
WATER ENERGY

20.00-20.45  
ACQUAMIX

20.45-21.30  
ACQUAJUMP

### Martedì

12.45-13.30  
ACQUACIRCUIT

14.00-15.00  
POSTURALE ★

19.15-20.00  
ACQUAKICK

20.00-20.45  
ACQUAFIT &  
JUMP

### Mercoledì

09.00-09.45  
ACQUAGYM

12.45-13.30  
ACQUAKICK

14.00-15.00  
POSTURALE ★

19.00-19.45  
ACQUABIKE

19.45-20.30  
ACQUABIKE

20.30-21.15  
ACQUAFIT &  
BIKE

### Giovedì

08.30-09.15  
ANTALGICA ★

09.30-10.15  
ACQUAGYM

13.45-14.45  
POSTURALE ★

19.15-20.00  
WATER ENERGY

20.15-21.00  
ACQUAKICK

### Venerdì

12.45-13.30  
ACQUAFIT &  
BIKE

19.15-20.00  
ACQUABIKE

### Sabato

12.00-12.45  
ACQUABIKE

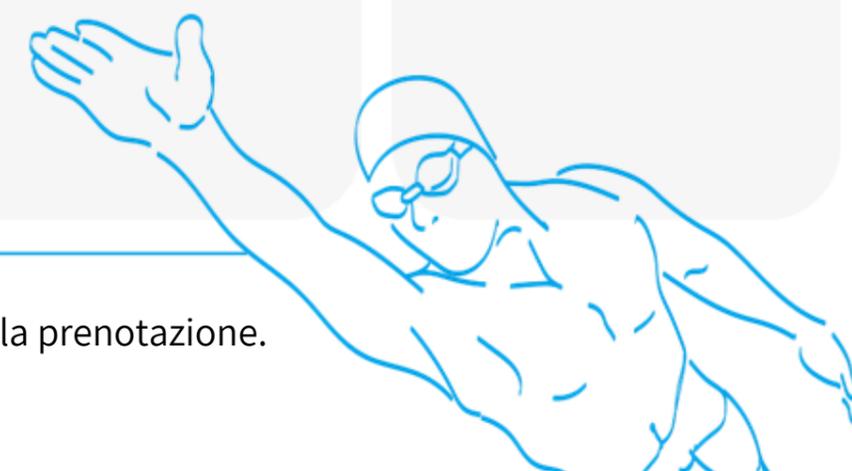
### Domenica

#### note:

Alta intensità  
Media intensità

Medio-bassa intensità  
Bassa intensità

★ Per la frequenza dei corsi è obbligatoria la prenotazione.  
Corso a pagamento.



# PALINSESTO ACQUA 2022-2023



## Abbonamento CORSI - OTTOBRE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08.30-09.15 ANTALGICA ★			08.30-09.15 ANTALGICA ★		
10.15-11.00 ACQUAGYM			09.30-10.15 ACQUAGYM		
12.45-13.30 ACQUABIKE	12.45-13.30 ACQUACIRCUIT	12.45-13.30 ACQUAKICK	13.45-14.45 POSTURALE ★	12.45-13.30 ACQUAFIT & BIKE	
	14.00-15.00 POSTURALE ★	14.00-15.00 POSTURALE ★			<b>Domenica</b>
19.15-20.00 WATER ENERGY	19.15-20.00 ACQUAKICK	19.00-19.45 ACQUABIKE	19.15-20.00 WATER ENERGY	19.15-20.00 ACQUABIKE	
			20.00-20.45 ACQUAKICK		

note:

■ Alta intensità  
■ Media intensità

■ Medio-bassa intensità  
■ Bassa intensità

★ Per la frequenza dei corsi è obbligatoria la prenotazione.  
★ Corso a pagamento.



# PALINSESTO ENERGIA 2022-2023



## OTTOBRE

### Lunedì

09.15-10.00  
PILATES ■

10.15-11.00  
SOFT  
FUNCTIONAL ■

12.45-13.30  
CIRCUIT  
TRAINING ■

15.30-16.15  
CROSS TEEN ■

18.45-19.45  
POWER PUMP ■

20.15-21.00  
YOGA ■

### Martedì

09.00-10.00  
YOGA ■

10.00-10.45  
GYM DOLCE ■

12.45-13.30  
CROSS  
TRAINING ■

18.30-19.30  
SPINNING ■

19.45-20.30  
STRETCHING ■

20.30-21.15  
ZUMBA ■

### Mercoledì

09.15-10.00  
FITBALL CIRCUIT ■

10.00-10.45  
PILATES ■

12.45-13.30  
FITBALL ■

18.45-19.30  
TOTAL BODY ■

19.30-20.15  
BALANCE ■

20.30-21.30  
SPINNING ■

### Giovedì

9.15-10.00  
GYM DOLCE ■

10.15-11.00  
CARDIO TONE ■

11.00-11.45  
BALANCE ■

12.45-13.30  
PILATES ■

12.45-13.30  
FUNCTIONAL ■

17.30-18.30  
POSTURAL GYM ★

18.30-19.30  
PILATES ■

19.30-20.15  
POWER PUMP ■

20.30-21.30  
ZUMBA ■

### Venerdì

9.15-09.45  
FAT BURN ■

09.45-10.15  
CORE POWER ■

10.15-11.00  
STRETCHING ■

12.45-13.30  
BURN IT ■

18.30-19.00  
POWER LEGS ■

19.00-19.30  
POWER ABS ■

19.30-20.15  
STRETCHING ■

### Sabato

11.45-12.30  
ZUMBA ■

### Domenica

10.30-11.30  
SPINNING ■

#### note:

■ Alta intensità  
■ Media intensità

■ Medio-bassa intensità  
■ Bassa intensità

★ Per la frequenza dei corsi è obbligatoria la prenotazione.  
Corso a pagamento.

