

PALINSESTO ACQUA 2022-2023



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
ACQUAMIX 

19.15-20.00
ACQUAKICK 

20.00-20.45
ACQUAFIT &
JUMP 

Mercoledì

09.00-09.45
ACQUAGYM 

12.45-13.30
ACQUAKICK 

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 

19.15-20.00
WATER ENERGY 

20.15-21.00
ACQUAKICK 

Venerdì

12.45-13.30
ACQUAFIT &
BIKE 

19.15-20.00
ACQUABIKE 

Sabato

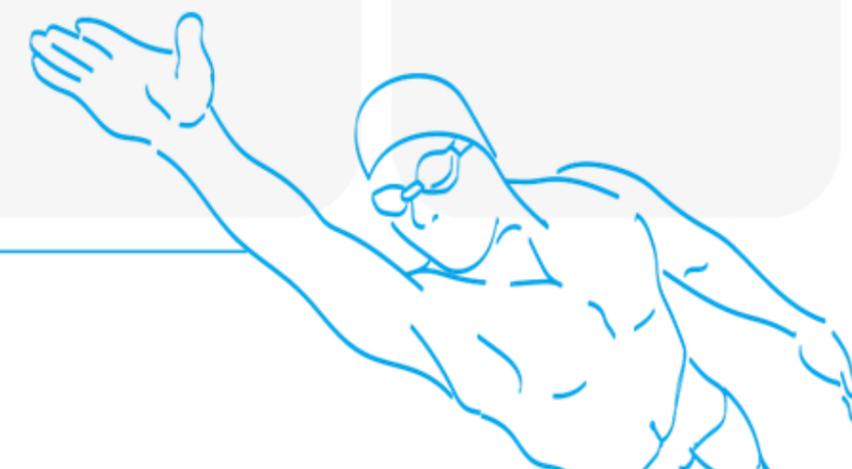
12.00-12.45
ACQUABIKE 

Domenica

note:

 Alta intensità
 Media intensità

 Medio-bassa intensità
 Bassa intensità



PALINSESTO ENERGIA 2022-2023



Lunedì

09.15-10.00
PILATES



12.45-13.30
CIRCUIT
TRAINING



15.30-16.15
CROSS TEEN



18.45-19.45
POWER PUMP



20.00-20.45
FUNCTIONAL



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



Giovedì

9.15-10.00
GYM DOLCE



10.30-11.15
CARDIO TONE



11.15-12.00
BALANCE



12.45-13.30
PILATES



12.45-13.30
FUNCTIONAL



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



20.15-21.00
SPINNING



Sabato

11.45-12.30
ZUMBA



Domenica

10.30-11.30
SPINNING



note:



Alta intensità



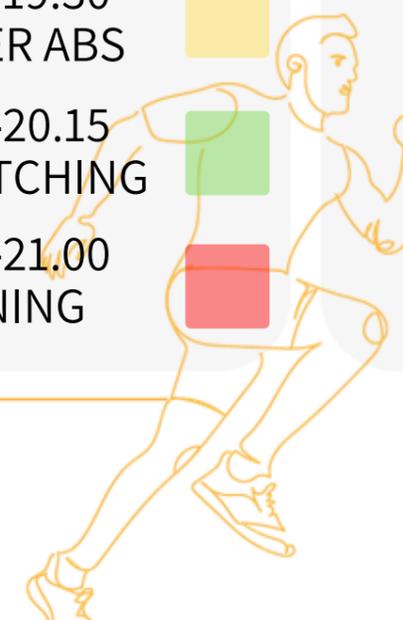
Medio-bassa intensità



Media intensità



Bassa intensità



CORSI DI NUOTO



Lunedì

16.45
17.15
17.45

16.30
18.30

17.00
17.45
18.30

9.00
9.45
19.00
19.45

Martedì

10.00
11.00
11.30

16.45
17.15
18.15

17.00
17.45
18.30

17.15
18.00

Mercoledì

16.30
17.00
18.00

17.00
17.45

17.45

Giovedì

16.30
17.00
18.00
18.30

17.00
17.45
18.30

9.00
19.00
19.45

Venerdì

16.45
17.45

17.00
17.45
18.30

17.15
18.00

Sabato

15.00
15.30
16.30

9.00 15.15
12.00 15.45
12.30 16.15

15.30
16.15

9.00

Domenica

11.15

10.30
11.00

note:

- Corso cuccioli
- Corso baby
- Corso ragazzi (possibile variazione di 15' in base all'orario scelto)
- Corso teenager
- Corso adulti





ORARI SALA FITNESS - DAL 29/08/22 AL 02/07/23

Lunedì

07:00 - 21:30

Martedì

07:30 - 21:30

Mercoledì

07:30 - 21:30

Giovedì

07:00 - 21:30

Venerdì

07:30 - 21:30

Sabato

09:00 - 19:00

Domenica

09:00 - 13:00

GIORNI DI CHIUSURA:

8, 25, 26 DICEMBRE - 1 GENNAIO - 9, 10, 25 APRILE - 2 GIUGNO

GIORNI CON ORARIO RIDOTTO:

**1 NOVEMBRE - 24, 27, 28, 29, 30, 31 DICEMBRE -
6 GENNAIO - 1 MAGGIO**

LUGLIO E AGOSTO ORARI RIDOTTI



Per accedere alle attività è necessario essere in possesso del certificato medico.
La direzione si riserva di modificare gli orari di apertura in base a necessità organizzative.