

PALINSESTO ACQUA 2022-2023



ABBONAMENTO ENERGIA - FEBBRAIO

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
ACQUAJUMP

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

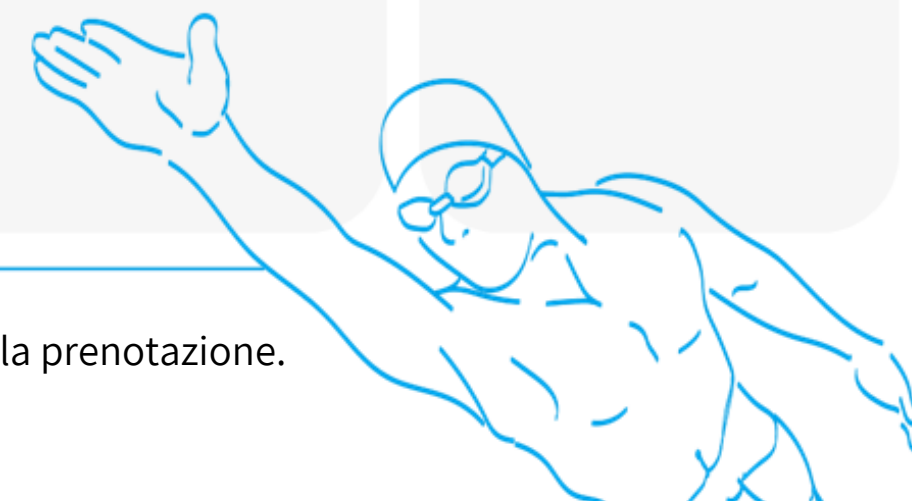
Domenica

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 - FEBBRAIO



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

08.30-09.15
ANTALGICA



10.15-11.00
ACQUAGYM



12.45-13.30
ACQUABIKE



19.15-20.00
WATER ENERGY



12.45-13.30
ACQUACIRCUIT
14.00-15.00
POSTURALE



19.15-20.00
ACQUAKICK



12.45-13.30
ACQUAKICK
14.00-15.00
POSTURALE



19.00-19.45
ACQUABIKE



08.30-09.15
ANTALGICA



09.30-10.15
ACQUAGYM



13.45-14.45
POSTURALE



19.15-20.00
WATER ENERGY



20.00-20.45
ACQUAKICK



12.45-13.30
ACQUAFIT &
BIKE



19.15-20.00
ACQUABIKE



Domenica

note:

Alta intensità
 Media intensità

Medio-bassa intensità
 Bassa intensità

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



ABBONAMENTO ENERGIA e CORSI - FEBBRAIO

Lunedì

09.15-10.00
PILATES

10.15-11.00
SOFT
FUNCTIONAL

12.45-13.30
CIRCUIT
TRAINING

18.45-19.45
POWER PUMP

20.15-21.00
YOGA

Martedì

09.00-10.00
YOGA

10.00-10.45
GYM DOLCE

10.45-11.45
POSTURAL GYM

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

9.30-10.15
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.

VARIAZIONE ORARIO

