

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08.30-09.15 ANTALGICA ★			08.30-09.15 ANTALGICA ★			
		09.30-10.15 ACQUAGYM	09.30-10.15 ACQUAGYM			
10.15-11.00 ACQUAGYM						
					12.00-12.45 ACQUABIKE	
12.45-13.30 ACQUABIKE	12.45-13.30 ACQUACIRCUIT	12.45-13.30 ACQUAKICK		12.45-13.30 ACQUABIKE		
			13.45-14.45 POSTURALE ★			
	14.00-15.00 POSTURALE ★	14.00-15.00 POSTURALE ★				NOTE
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		Alta intensità
						Media intensità
20.00-20.45 ACQUA MIX	20.00-20.45 ACQUAJUMP	19.45-20.30 ACQUABIKE	20.15-21.00 ACQUAKICK			Medio-bassa intensità
						Bassa intensità
20.45-21.30 ACQUAJUMP		20.30-21.15 ACQUABIKE				



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



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08.30-09.15 ANTALGICA ★			08.30-09.15 ANTALGICA ★			
			09.30-10.15 ACQUAGYM			
10.15-11.00 ACQUAGYM						
					12.00-12.45 ACQUABIKE	
12.45-13.30 ACQUABIKE	12.45-13.30 ACQUACIRCUIT	12.45-13.30 ACQUAKICK		12.45-13.30 ACQUABIKE		
	14.00-15.00 POSTURALE ★	14.00-15.00 POSTURALE ★	13.45-14.45 POSTURALE ★			
						NOTE
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		Alta intensità
						Media intensità
						Medio-bassa intensità
			20.15-21.00 ACQUAKICK			Bassa intensità

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



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09.15-10.00 PILATES	09.00-10.00 YOGA	09.15-10.00 FITBALL CIRCUIT	9.15-10.00 GYM DOLCE	9.15-09.45 FAT BURN 09.45-10.15 CORE POWER		
10.00-10.45 TOTAL BODY	10.00-10.45 GYM DOLCE	10.00-10.45 PILATES	10.15-11.00 POWER LEGS/ABS	10.15-11.00 STRETCHING		
10.45-11.30 MOBILITY						10.30-11.30 SPINNING
12.45-13.30 CIRCUIT TRAINING	12:45-13.30 CROSS TRAINING	12:45-13.30 FITBALL	12.45-13.30 PILATES 12.45-13.30 FUNCTIONAL	12:45-13.30 BURN IT	11.45-12:30 ZUMBA	NOTE Alta intensità Media intensità Medio-bassa intensità Bassa intensità
18:00-18.45 PILATES		18.45-19.30 TOTAL BODY	17.40-18.40 POSTURAL GYM	18.30-19.15 POWER ABS 19.15-20.00 HIIT WORKOUT		
19.00-20.00 POWER PUMP	18:30-19.30 SPINNING	19.30-20.15 BALANCE	18:30-19.30 PILATES 19.30-20.15 POWER PUMP	20.00-20.30 STRETCHING		
20.15-21.00 YOGA	20.00-21.00 ZUMBA	20.30-21.30 SPINNING	20.30-21.15 ZUMBA			



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

