

PALINSESTO ACQUA 2025-2026

DAL 01/09 AL 30/09/2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08.30-09.15 ★ ANTALGICA			08.30-09.15 ★ ANTALGICA			
	09.15-10.00 ACQUAGYM		09.30-10.15 ACQUAGYM			
10.15-11.00 ACQUAGYM						
					12.15-13.00 ACQUABIKE	
12.45-13.30 ACQUABIKE	12.45-13.30 ACQUACIRCUIT	12.45-13.30 ACQUAKICK	12.45-13.30 ACQUAGYM	12.45-13.30 ACQUABIKE		
	14.00-15.00 ★ POSTURALE		13.45-14.45 ★ POSTURALE			
						NOTE
19.15-20.00 WATER ENERGY	19.15-20.00 ACQUAKICK	18.45-19.30 ACQUABIKE	19.15-20.00 WATER ENERGY	19.15-20.00 ACQUABIKE		
20.00-20.45 ACQUACIRCUIT	20.00-20.45 ACQUAJUMP	19.30-20.15 ACQUAGYM	20.00-20.45 ACQUAMIX			
		20.30-21.15 ACQUABIKE				

bassa intensità

media/alta intensità

Alta intensità

PALINSESTO ENERGIA 2025-2026

DAL 01/09 AL 30/09/2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		7.15-8.00 PILATES		7.15-08.00 YOGA		
09.20 -10.05 PILATES	09.00-10.00 YOGA	8.15-9.00 PILATES	09.30-10.15 GYM DOLCE	09.15-09.45 FAT BURN		
10.15-11.15 TOTAL BODY	10.00-11.00 GYM DOLCE	09.15-10.00 CIRCUIT	10.20-11.05 TOTAL BODY	09.45-10.15 CORE POWER		
11.15-12.00 MOBILITY		10.05-11.00 PILATES		10.15-11.00 STRETCHING		10.30-11.30 SPINNING
			12.45-13.30 FUNCTIONAL		11.00-12.00 ZUMBA	
12.45-13.30 CIRCUIT	12.45-13.30 CROSS training	12.45-13.30 BALANCE	12.45-13.30 PILATES	12.45-13.30 TOTAL BODY		
						NOTE
18.00-18.45 PILATES	18.30-19.30 SPINNING	18.00-18.45 PILATES	18.30-19.30 PILATES	18.00-18.45 YOGA		
18.45-19.45 POWER PUMP	19.45-20.30 CARDIOSCULPT	18.45-19.30 TOTAL BODY	19.30-20.30 POWER PUMP	18.45-19.30 ABDOMINAL		
20.00-21.00 ZUMBA	20.30-21.30 PILATES	19.30-20.15 BALANCE	20.30-21.30 FIT BOXE	19.35-20.20 HIIT WORKOUT		
20.00-21.00 FUNCTIONAL						

NOTE

 bassa intensità
 **bassa intensità**
 media intensità
 **media intensità**
 media/alta intensità
 **media/alta intensità**

 **Alta intensità**


PALINSESTO CORSI 2025-2026

DAL 01/09 AL 30/09/2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		07.15-08.00 PILATES		7.15-08.00 YOGA		
		08.15-09.00 PILATES				
09.20-10.05 PILATES	09.00-10.00 YOGA	09.15-10.00 CIRCUIT	09.30-10.15 GYM DOLCE	09.15-09.45 FAT BURN		
10.15-11.15 TOTAL BODY			09.30-10.15 ACQUAGYM	09.45-10.15 CORE POWER		
10.15-11.00 ACQUAGYM	10.00-11.00 GYM DOLCE	10.05-11.00 PILATES	10.20-11.05 TOTAL BODY	10.15-11.00 STRETCHING		
11.15-12.00 MOBILITY					11.00-12.00 ZUMBA	10.30-11.30 SPINNING
					12.15-13.00 ACQUABIKE	
12.45-13.30 CIRCUIT	12.45-13.30 CROSS TRAINING	12.45-13.30 BALANCE	12.45-13.30 FUNCTIONAL	12.45-13.30 TOTAL BODY		
12.45-13.30 ACQUABIKE	12.45-13.30 ACQUACIRCUIT	12.45-13.30 ACQUAKICK	12.45-13.30 ACQUAGYM	12.45-13.30 ACQUABIKE		NOTE
		18.00-18.45 PILATES				CORSI ACQUA
18.00-18.45 PILATES	18.30-19.30 SPINNING	18.45-19.30 TOTAL BODY	18.30-19.30 PILATES	18.00-18.45 YOGA		CORSI TERRA bassa intensità
18.45-19.45 POWER PUMP	19.45-20.30 CARDIOSCULPT	18.45-19.30 ACQUABIKE	19.15-20.00 WATER ENERGY	18.45-19.30 ABDOMINAL		CORSI TERRA media/alta intensità
19.15-20.00 WATER ENERGY	19.15-20.00 ACQUAKICK	19.30-20.15 ACQUAGYM	19.30-20.30 POWER PUMP	19.35-20.20 HIIT WORKOUT		CORSI TERRA Alta intensità
20.00-21.00 ZUMBA	20.30-21.30 PILATES	20.30-21.15 ACQUABIKE	20.30-21.30 FIT-BOXE	19.15-20.00 ACQUABIKE		
		19.30-20.15 BALANCE				