



**In Sport**  
SPORT  
allenati a star bene

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DI ETTORENTI

In Sport Sci SOCIETÀ SPORTIVA DI ETTANTISTI

| Lunedì                   | Martedì                  | Mercoledì                | Giovedì                     | Venerdì | Sabato | Domenica |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------|--------|----------|
|                          | 09.15-10.00<br>ACQUAGYM  |                          | 09.30-10.15<br>ACQUAGYM     |         |        |          |
|                          |                          |                          |                             |         |        |          |
| 12.45-13.30<br>ACQUABIKE |                          | 12.45-13.30<br>ACQUAKICK | 12.45-13.30<br>ACQUAGYM     |         |        |          |
|                          |                          |                          |                             |         |        |          |
|                          | 19.15-20.00<br>ACQUAKICK | 18.45-19.30<br>ACQUABIKE | 19.15-20.00<br>WATER ENERGY |         |        |          |
|                          |                          |                          |                             |         |        |          |

**NOTE**

- bassa intensità
- media/alta intensità
- Alta intensità

Per la frequenza dei corsi è obbligatoria la prenotazione

★ CORSO A PAGAMENTO



**In Sport**  
SPORT  
allenati a star bene

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DI ETTORENTI

In Sport Sci SOCIETÀ SPORTIVA DI ETTANTISTI

| Lunedì                                                                                      | Martedì                    | Mercoledì                | Giovedì                     | Venerdì                  | Sabato | Domenica                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             |                            |                          | 09.30-10.15<br>ACQUAGYM     |                          |        |                                                                                                                                |
| 10.15-11.00<br>ACQUAGYM                                                                     |                            |                          |                             |                          |        |                                                                                                                                |
| 12.45-13.30<br>ACQUABIKE                                                                    | 12.45-13.30<br>ACQUACIRCUT | 12.45-13.30<br>ACQUAKICK |                             | 12.45-13.30<br>ACQUABIKE |        |                                                                                                                                |
|                                                                                             |                            |                          |                             |                          |        | <b>NOTE</b>                                                                                                                    |
| 19.15-20.00<br>WATER ENERGY                                                                 | 19.15-20.00<br>ACQUAGYM    | 18.45-19.30<br>ACQUABIKE | 19.15-20.00<br>WATER ENERGY |                          |        | <div> <div></div> bassa intensità </div> <div> <div></div> media/alta intensità </div> <div> <div></div> Alta intensità </div> |
| <p>Per la frequenza dei corsi è obbligatoria la prenotazione</p> <p>★ CORSO A PAGAMENTO</p> |                            |                          |                             |                          |        |                                                                                                                                |

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

| Lunedì                          | Martedì                  | Mercoledì                                | Giovedì                       | Venerdì | Sabato | Domenica |
|---------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|---------|--------|----------|
| 7.15-8.00<br>PILATES            |                          |                                          |                               |         |        |          |
| 09.20 -10.05<br>PILATES         |                          | 09.15-10.00<br>CIRCUIT                   | 10.20-11.05<br>GYM DOLCE      |         |        |          |
|                                 | 10.05-10.50<br>GYM DOLCE | 10.05-11.00<br>PILATES                   |                               |         |        |          |
|                                 |                          |                                          |                               |         |        |          |
| 12.45-13.30<br>CIRCUIT TRAINING |                          | 12.45-13.30<br>BALANCE                   | 12.45-13.30<br>PILATES        |         |        |          |
|                                 |                          |                                          |                               |         |        |          |
| 18.00-18.45<br>PILATES          |                          | 18.00-18.45<br>PILATES                   |                               |         |        |          |
| 18.45-19.45<br>POWER PUMP       |                          | 18.45-19.45<br>CROSS TRAINING<br>OUTDOOR | 19.00-20.00<br>CROSS training |         |        |          |
|                                 |                          |                                          |                               |         |        |          |

**NOTE**

- bassa intensità
- media intensità
- media/alta intensità
- Alta intensità

Per la frequenza dei corsi è obbligatoria la prenotazione

★ CORSO A PAGAMENTO

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

| Lunedì                                                                           | Martedì                      | Mercoledì                       | Giovedì                   | Venerdì                   | Sabato | Domenica             |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------|----------------------|
|                                                                                  |                              |                                 | 08.30-09.15<br>STRETCHING | 09.15-09.45<br>FAT BURN   |        |                      |
|                                                                                  | 10.05-10.50<br>GYM DOLCE     | 09.15-10.00<br>CIRCUIT TRAINING |                           | 09.45-10.15<br>CORE POWER |        |                      |
|                                                                                  |                              |                                 |                           | 10.15-11.00<br>STRETCHING |        |                      |
|                                                                                  |                              |                                 | 12.45-13.30<br>FUNCTIONAL |                           |        |                      |
|                                                                                  |                              |                                 |                           |                           |        | NOTE                 |
|                                                                                  |                              |                                 |                           |                           |        | bassa intensità      |
|                                                                                  |                              |                                 |                           |                           |        | media intensità      |
|                                                                                  |                              |                                 |                           |                           |        | media/alta intensità |
|                                                                                  |                              |                                 |                           |                           |        | Alta intensità       |
|                                                                                  | 18.45-19.30<br>CARDIO SCULPT |                                 | 18.30-19.15<br>TOTAL BODY |                           |        |                      |
| Per la frequenza dei corsi è obbligatoria la prenotazione<br>★ CORSO A PAGAMENTO |                              |                                 |                           |                           |        |                      |