

PALINSESTO ACQUA 2026-2027

DAL 31 /08/26 AL 30/09/2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.30-09.15 ★ ANTALGICA ■ 10.15-11.00 ■ ACQUAGYM 12.45-13.30 ■ ACQUABIKE 19.15-20.00 ■ ACQUA METABOLIC TRAINING 20.00-20.45 ■ ACQUACROSS	09.15-10.00 ■ ACQUAGYM 12.45-13.30 ■ ACQUACROSS 13.45-14.45 ★ POSTURALE ■ 19.15-20.00 ■ ACQUAKICK 20.00-20.45 ■ ACQUAMIX	09.00-09.45 ■ ACQUAGYM 12.45-13.30 ■ ACQUAKICK 19.00-19.45 ■ ACQUAGYM 19.45-20.30 ■ ACQUABIKE 20.30-21.15 ■ ACQUABIKE	09.30-10.15 ■ ACQUAGYM 12.45-13.30 ■ ACQUAGYM 13.45-14.45 ★ POSTURALE ■ 19.15-20.00 ■ ACQUA METABOLIC TRAINING 20.00-20.45 ■ ACQUAMIX	12.45-13.30 ■ ACQUABIKE 19.15-20.00 ■ ACQUABIKE	12.15-13.00 ■ ACQUABIKE Domenica NOTE: ■ alta intensità ■ media/alta intensità ■ bassa intensità

★ TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

★ CORSO A PAGAMENTO

PALINSESTO FITNESS 2026-2027

DAL 31 /08/26 AL 30/09/2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.15-8.00 PILATES 9.20-10.05 PILATES 10.05-11.05 SOFT INDOOR CYCLING 10.15-11.00 ACQUAGYM 11.05-11.50 STRETCHING 12.45-13.30 CROSS TRAINING 12.45-13.30 ACQUABIKE 18.00-18.45 PILATES 19.00-20.00 POWER PUMP 19.15-20.00 ACQUA METABOLIC TRAINING 20.00-20.45 ACQUACROSS 20.00-20.45 FIT BOXE	09.00-10.00 YOGA 09.00-09.45 ACQUAGYM 10.00-11.00 SOFT FIT 12.45-13.30 ABDOMINAL 12.45-13.30 ACQUACROSS 18.30-19.30 INDOOR CYCLING 19.15-20.00 ACQUAKICK 20.00-20.45 ACQUAMIX 19.45-20.30 FAT BURN 20.30-21.30 PILATES	7.15-8.00 PILATES 8.15-9.00 PILATES 09.15-10.00 CROSS TRAINING 09.00-09.45 ACQUAGYM 10.05-11.00 PILATES 12.45-13.30 ACQUAKICK 12.45-13.30 BALANCE 18.00-18.45 PILATES 19.00-19.45 ACQUAGYM 19.45-20.30 ACQUABIKE 20.30-21.30 ACQUABIKE 18.45-19.30 FULL BODY 19.30-20.30 CROSS TRAINING OUTDOOR	08.30-09.15 STRETCHING 09.30-10.15 SOFT FIT 09.30-10.15 ACQUAGYM 10.20-11.20 FULL BODY 12.45-13.30 FUNCTIONAL 12.45-13.30 PILATES 18.30-19.20 PILATES 19.15-20.00 ACQUA METABOLIC TRAINING 20.00-20.45 ACQUAMIX 19.30-20.30 INDOOR CYCLING 20.30-21.30 CROSS TRAINING	7.15-8.00 YOGA 09.15-09.45 FAT BURN 09.45-10.15 ABDOMINAL 10.15-11.00 STRETCHING 12.45-13.30 HIIT 12.45-13.30 ACQUABIKE 18.00-19.00 YOGA 19.00-19.45 FULL BODY 19.15-20.00 ACQUABIKE	09.00-10.00 CROSS TRAINING 10.15-11.15 INDOOR CYCLING 12.15-13.00 ACQUABIKE Domenica 10.30-11.30 INDOOR CYCLING NOTE: ■ alta intensità ■ media/alta intensità ■ bassa intensità

★ TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE