



ORARIO CORSI di GINNASTICA adattata al Fitness VALIDO dal 19 SETTEMBRE 2022

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

	Sala 1	Sala 2	Piscina	Sala 1	Sala 2	Piscina	Sala 1	Sala 2	Piscina
08.30	TOTAL BODY			TOTAL BODY			PILATES		
09.20	Sandro  			Gianna  	dal 15 ottobre		Carla 		
09.00						<i>Acqua Fitness</i>			
09.50						Alice  			
09.30	Ginn. Posturale		Acquamini	PILATES			Ginn. Posturale		ACQUA FIT&FUN
10.20	Alessandro 		Davide 	Gianna 			Alessandro 		Lucia  
10.30	BACK SCHOOL		A.F.A. in acqua			BACK SCHOOL	Postural Yoga		A.F.A. in acqua
11.20	Alessandro 		Davide 			Alessandro 	Alessandro 		Alice 
11.30		dal 15 ottobre							
12.20									
13.30	G.A.G.	SPINNING	<i>Acqua Fitness</i>	PILATES	HE.A.T. program	Hidrobike	TOTAL BODY	HE.A.T. program	
14.20	Sandro  	Carla 	Alice  	Carla 	Paola	Michela 	Paola  	Gianna 	
14.30				Dal 1° ottobre					<i>Acqua Fitness</i>
15.20									Manuela  
16.00				Ginnastica dolce			ZUMBA FIT		
16.50				Gianna 			Gianna 		
17.00	TOTAL BODY	HE.A.T. program					JUST PUMP	HE.A.T. program	
17.50	Sandro  	Paola 					Manuela 	Paola 	
17.30				PILATES					
18.20				Carla 					
18.00	Body Sculpt	SPINNING			HE.A.T. program		TOTAL BODY	SPINNING	
18.50	Paola  	Alberto 			Michela 		Paola  	Michela 	
18.30			<i>Acqua Fitness</i>	Macumba fit					<i>Acqua Fitness</i>
19.20			Manuela  	Petya  					Davide  
19.00	FUNZIONALE	HE.A.T. program				Acqua Kombat	FUNZIONALE	HE.A.T. program	
19.50	Alberto  	Paola 				Manuela  	Gianna  	Enrico 	
19:30			Hidrobike	TOTAL BODY					Hidrobike
20:20			Alice 	Sandro  					Davide 
20.00	PILATES				SPINNING	Hidrobike	PILATES		
20.50	Lucia 				Guido 	Michela 	Lucia 		

PER PARTECIPARE AI CORSI E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE DA EFFETTUARE ATTRAVERSO L'APPLICAZIONE "WellTeam"

La direzione, quando lo ritenga necessario, si riserva il diritto di modificare le lezioni relativamente a: orario, tipologia, sala, attrezzature ed eventuali sospensioni.

	Sala 1	Sala 2	Piscina	Sala 1	Sala 2	Piscina	Sala 1	Sala 2	Piscina
08.30 09.20				TOTAL BODY Manuela					
09.00 09.50			<i>Acqua Fitness</i> Davide				09.00 10.20 30+30+20 Paola		
09.30 10.20	PILATES Gianna			BACK SCHOOL Alessandro		ACQUA FIT&FUN Lucia			
10.00 10.50	dal 15 ottobre New		Acquami Davide						
10.30 11.20	<i>Fit & Fun</i> Lucia						10.40 11.35 Power stretch Alessandro		
11.00 11.50	New					Ginn. Posturale Alessandro	11.45 11.30 HEAT program Paola		
13.30 14.20	PILOGA Gianna	HEAT program Paola	<i>Acqua Kombat</i> Manuela	Body Sculpt Sandro	HEAT program Paola	Hidrobike Michela			
14.30 15.20	Dal 1° ottobre						DOMENICA		
16.00 16.50	Ginnastica dolce Gianna			ZUMBA FIT Gianna			10.00 10.50 TOTAL BODY Rotazione	Dal 1° ottobre	10.30 11.20 <i>Acqua Fitness</i> Rotazione
17.00 17.50		HEAT program Andrea			HEAT program Gianna		LEGENDA SIMBOLI		
17.30 18.20	PILATES Carla						Tonificazione e modellamento del corpo	Attività cardio vascolare e controllo del peso	Mobilità articolare e postura
18.00 18.50		SPINNING Andrea		G.A.G. Sandro	SPINNING Guido		Hidrobike N.B. I corsi di hydrobike hanno una durata di 45 minuti		
18.30 19.20	Macumba fit Petya						ORARIO APERTURA PALESTRA dal Lunedì al Venerdì dalle 07,30 alle 22,30 Sabato dalle 08,00 alle 17,30 Domenica dalle 09,00 alle 13,00		
19.00 19.50		HEAT program Andrea	<i>Acqua Fitness</i> Davide	ENERGY PUMP Sandro		<i>Acqua Fitness</i> Manuela	ORARIO SALA PESI e PISCINA dal Lunedì al Venerdì 7,30 alle 22,00 Sabato dalle 08,00 alle 17,00 Domenica dalle 09,00 alle 12,30		
19.30 20:20	FUNZIONALE Alberto								
20.00 20.50			Hidrobike Davide						