

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9.15/10.00 PANCAFIT	9.00/9.45 POSTURALE	9.00/9.45 TOTALBODY WORKOUT	9.30/10.15 POSTURALE	9.15/10.00 TONIFICAZIONE		
10.15/11.00 AEROLATINO	10.00/10.30 FUNCTIONAL	10.00/10.45 AEROLATINO	10.30/11.30 YOGA DOLCE	9.30/10.15 PANCAFIT	10.00/10.30 SETT.	
11.00/11.30 CORE	10.30/11.00 GAMBE & GLUTEI			10.15/11.00 PILATES	10.40/11.25 SETT.	10.30/11.20 BIKING PROGRAM
12.30/13.15 METABOLIC TRAINING	12.40/13.30 BIKING PROGRAM	12.45/13.30 LES MILLS BODYPUMP				
		15.30/16.15 PANCAFIT				
18.15/18.45 LES MILLS BODYATTACK	18.00/19.00 YOGA DINAMICO	18.15/18.45 TONIFICAZIONE	18.15/19.00 PANCAFIT	18.00/18.30 AEROBOXE		
18.50/19.50 LES MILLS BODYPUMP	18.15/19.00 AEROBOXE	18.45/19.15 CORE	18.30/19.00 LES MILLS BODYATTACK	18.30/19.15 TOTALBODY WORKOUT		
19.00/19.50 BIKING PROGRAM	19.15/20.00 METABOLIC TRAINING	19.00/19.50 CYCLEX	19.00/19.50 BIKING PROGRAM			
	19.30/20.20 BIKING PROGRAM	19.20/20.05 PILATES	19.05/19.50 LES MILLS BODYPUMP			

CORSI FITNESS



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9.10/9.55 ACQUA GYM	9.15/10.15 ACQUA SOFT	9.15/10.00 ACQUA TONE	9.15/10.15 ACQUA SOFT	9.15/10.00 ACQUA SOFT		10.15/11.00 ACQUA GYM
10.00/10.45 BIKE	10.30/11.15 ACQUA TRAINING	10.15/11.00 ACQUA GYM	10.30/11.15 ACQUA TRAINING	10.15/11.00 ACQUA CIRCUIT		11.15/12.00 BIKE
	14.00/14.45 ACQUA GAG		14.30/15.15 BIKE MIX		13.00/13.45 ACQUA TONE	
15.00/15.45 ACQUACIRCUIT				15.00/15.45 ACQUA GYM		
19.45/20.30 ACQUATONE	19.15/20.00 AQUAWORK	19.45/20.30 BIKE	19.15/20.00 AQUADYNAMIC	19.15/20.00 ACQUA TRAINING		
20.30/21.15 BIKE			20.00/20.45 FUNCTIONAL			

CORSI IN PISCINA



CORSI SU PRENOTAZIONE

SETT.

CORSO VARIABILE SETTIMANALE