ACQUA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00	9:15–10:00 ACQUAGYM	8:45–9:30 ACQUA TONE MOBILITY	8:30–9:15 ACQUA SOFT		9:00–9:45 ACQUA PILATES		9:00–9:45 PALESTRA H2O
10:00	10:00–10:45 GYM DANCE	9:30–10:15 ACQUA PILATES	9:15–10:00 ACQUA PILATES	9:30–10:15 ACQUA POSTURAL	10:00–10:45 ACQUA SOFT		9:45–10:30 PALESTRA H2O
11:00	10:45–11:30 ACQUA SOFT	11:30–12:15 PALESTRA H2O	10:00–10:45 ACQUA TONE 10:45–11:30 ACQUAGYM	10:15–11:00 ACQUAGYM 11:00–11:45 PALESTRA H2O		10:45–11:30 ACQUA TOTAL 11:30–12:15 ACQUA MIX	10:30–11:15 PALESTRA H2O
12:00	12:15–13:00 ACQUA MOBILITY					12:15–13:00 PALESTRA H2O	
13:00	13:00–13:45 ACQUA STRONG	13:15–14:00 ACQUA TONE	13:15–14:00 ACQUA COMBAT	13:00–13:45 ACQUA CIRCUIT	12:45–13:30 ACQUAGYM	13:30–14:15 PALESTRA H2O	
14:00	14:30–15:15 PALESTRA H2O		14:30–15:15 PALESTRA H2O		14:30–15:15 PALESTRA H2O		
15:00	15:15–16:00 PALESTRA H2O		15:15–16:00 PALESTRA H2O		15:15–16:00 PALESTRA H2O		
16:00							
17:00							
18:00	18:30–19:15 ACQUAGYM	18:30–19:15 ACQUAGYM	18:15–19:00 ACQUA CIRCUIT	18:30–19:15 ACQUAGYM	18:30–19:30 ACQUA CIRCUIT		
19:00	19:15–20:00 ACQUA CIRCUIT	19:15–20:00 ACQUA TOTAL	19:00–19:45 ACQUA SPECIAL	19:15–20:00 ACQUA TOTAL			
20:00							

I corsi vengono attivati con un minimo di iscritti su valutazione della direzione, così da garantire la migliore esperienza di gruppo.

Prenota ora dalla nostra app. Tutte le nostre attività sportive sono finalizzate alla ginnastica, alla salute ed al fitness.

Gli orari possono essere aggiornati dalla Direzione per assicurare sempre un'organizzazione ottimale.

Orari della palestra: Lunedì-Venerdì 08:30–21:30 · Sabato 08:30–13:30 · Domenica 09:00–13:00

Acqua Terra Extra

TERRA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00	9:15–10:00 TOTAL BODY	8:45–9:30 CORE STABILITY	9:00–9:45 PILATES	9:30–10:15 FUNTIONAL STREATCHING	9:15–10:00 FUNTIONAL GAG		
10:00	10:00–10:45 VINYASA YOGA; 10:00–10:45 REFORMER CLASS	10:30–11:30 PARKISON	9:45–10:30 POSTURAL TRAINIG; 10:30–11:15 REFORMER CLASS		10:00–10:45 REFORMER CLASS	10:45–11:30 CORSO JOLLY	
11:00		11:45–12:30 REFORMER CLASS		12:00–12:45 REFORMER CLASS			
12:00	12:45–13:30 COREO STEP; 12:45–13:30 REFORMER CLASS	12:30–13:15 FULL BODY PILATES	12:45–13:30 AERO DANCE; 13:15–14:00 REFORMER CLASS	12:45–13:30 SCULPT PILATES	12:45–13:30 TOTAL BODY		
13:00			14:00–14:45 CORE STABILITY				
14:00							
15:00							
16:00			17:30–18:15 REFORMER CLASS		17:45–18:45 VINYASA YOGA		
17:00	18:15–19:00 REFORMER CLASS; 18:15–19:00 FUNZIONALE	18:15–19:00 BALANCE	18:15–19:00 REFORMER CLASS; 18:10–18:55 POWER TONE	18:15–19:00 REFORMER CLASS; 18:15–19:15 STEP FUNTIONAL	18:45–19:30 SUPER TABATA		
18:00	19:00–19:45 POSTURALE	19:00–19:45 REFORMER CLASS; 19:15–20:00 ZUMBA	19:05–20:05 PILATES	19:15–20:00 ZUMBA			
19:00							
20:00							

I corsi vengono attivati con un minimo di iscritti su valutazione della direzione, così da garantire la migliore esperienza di gruppo.

Prenota ora dalla nostra app. Tutte le nostre attività sportive sono finalizzate alla ginnastica, alla salute ed al fitness.

Gli orari possono essere aggiornati dalla Direzione per assicurare sempre un'organizzazione ottimale.

Orari della palestra: Lunedì-Venerdì 08:30–21:30 · Sabato 08:30–13:30 · Domenica 09:00–13:00

Acqua Terra Extra