

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

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

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