

ORA	LUNEDI'	ORA	MARTEDI'	ORA	MERCOLEDI'	ORA	GIOVEDI'	ORA	VENERDI'	ORA	SABATO	ORA	DOMENICA
9:00 9:45	AQUAGYM	9:00 9:45	AQUAGYM	9:00 9:45	AQUAGYM	9:00 9:45	AQUAGYM	9:00 9:45	AQUAGYM	9:00 9:45	AQUAGYM	9:00 9:45	
9:45 10:30	AQUABENESSERE	9:45 10:30	AQUABENESSERE	9:45 10:30	AQUABENESSERE	9:45 10:30	AQUABENESSERE	9:45 10:30	AQUABENESSERE	9:45 10:30		9:45 10:30	
10:30 11:15	AQUAGYM	10:30 11:15	AQUAGYM	10:30 11:15	AQUAGYM	10:30 11:15	AQUAGYM	10:30 11:15	AQUAGYM	10:30 11:15	AQUAGYM	10:30 11:15	AQUAGYM
12:30 13:00	AQUA ENERGY	12:30 13:00	AQUA GAG	12:30 13:00	AQUA CARDIO	12:30 13:00	WORK UP	12:30 13:00	TABATA	12:30 13:00	AQUAGYM		
13:00 13:30	360° CIRCUIT	13:00 13:30	TABATA	13:00 13:30	AQUA COMBACT	13:00 13:30	AQUA ENERGY	13:00 13:30	AQUA TONIC	13:00 13:30	AQUAGYM		
13:30 14:00	WORK UP	13:30 14:00	AQUA COMBACT	13:30 14:00	TABATA	13:30 14:00	360° CIRCUIT	13:30 14:00	AQUA ENERGY				
14:00 14:30	AQUA CARDIO	14:00 14:30	TABATA	14:00 14:30	ACQUA GAG	14:00 14:30	AQUA CARDIO	14:00 14:30	360° CIRCUIT				
16:30 17:00	AQUA GAG			16:30 17:00	AQUA COMBACT			16:30 17:00	360° CIRCUIT				
17:00 17:30	AQUA CARDIO			17:00 17:30	AQUA ENERGY			17:00 17:30	WORK UP				
17:30 18:00	WORK UP			17:30 18:00	TABATA			17:30 18:00	AQUA GAG				
18:00 18:30	AQUA ENERGY	18:00 18:45	AQUAGYM	18:00 18:30	360 CIRCUIT	18:00 18:45	AQUAGYM	18:00 18:30	AQUA CARDIO				
18:30 19:00	TABATA			18:30 19:00	AQUA CARDIO			18:30 19:00	AQUA TONIC				
19:00 19:30	AQUA COMBACT	18:45 19:30	AQUAGYM	19:00 19:30	AQUA GAG	18:45 19:30	AQUAGYM	19:00 19:30	360 CIRCUIT				
19:30 20:00	AQUATONIC	19:30 20:15	AQUAGYM	19:30 20:00	AQUA ENERGY	19:30 20:15	AQUAGYM	19:30 20:00	TABATA				

**WORK UP**

Tonifica la parte superiore del corpo con l'ausilio di piccoli attrezzi

**360 CIRCUIT**

Sorprendi il tuo corpo con un allenamento semplice e divertente ad intensità variabile

**AQUA ENERGY**

Allena tutto il corpo sfruttando al meglio la pura resistenza dell'acqua

**AQUA CARDIO**

Allena il tuo cuore con il movimento a tempo di musica

**AQUA COMBACT**

Sperimenta l'energia che si libera grazie ai movimenti marziali contro la resistenza dell'acqua

**TABATA**

Allenamento di breve durata e ad alta intensità  
Che migliora la potenza aerobica ed anaerobica mirato ad aumentare il tuo metabolismo basale a riposo

LUNEDI'			MARTEDI'		MERCOLEDI'			GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
ORA	4° PIANO	PALESTRONE	ORA	4° PIANO	ORA	4° PIANO	PALESTRONE	ORA	4° PIANO	ORA	4° PIANO	ORA	4° PIANO
06:30-10			06:30-10		06:30-10			06:30-10		06:30-10		06:30-10	
10-10:30	PILATES		10-10:30	VERTEBRALE	10-10:30	360° CIRCUIT		10-10:30	VERTEBRALE	10-10:30	GAG	10-10:30	360° CIRCUIT
10:30-11	WORK UP		10:30-11	STRETCHING	10:30-11	GAG		10:30-11	STRETCHING	10:30-11	PILATES	10:30-11	GAG
11-12:30			11-12:30		11-12:30			11-12:30		11-12:30			
12:30-13:15	360° CIRCUIT		12:30-13	360° CIRCUIT	12:30-13	CRUNCH CARDIO		12:30-13	360° CIRCUIT	12:30-13	GAG		
13-14		DREAM TEAM	13:00-13:30	TABATA	13:00-13:30	GAG		13:00-13:30	TABATA	13-13:30	HIIT	13-13:30	TABATA
13:15-14	PILATES		13:30-14	CRUNCH CARDIO	13:30-14	TABATA		13:30-14	CRUNCH CARDIO	13:30-14	FLEX ZONE	13:30-14	CRUNCH CARDIO
14-16			14-17		14-16:45			14-17		14-17		14-17	
16-17	LADY STYLE		17-17:30	PILATES	16:45-17:45	ZUMBA		17-17:30	STRETCHING	17-17:30	VERTEBRALE		
17-18	ZUMBA		17:30-18	VERTEBRALE	17:45-18:30	FLEX ZONE		17:30-18	360° CIRCUIT	17:30-18:30	ZUMBA		
18-18:30	CRUNCH CARDIO		18-18:30	GAG	18:30-19	GAG		18-18:30	WORK UP				
18:30-19	TABATA		18:30-19	TABATA	18:30-19	GAG		18:30-19	TABATA	18:30-19:30	GLAM DANCE		
19-19:30	GAG		19-19:30	WORK UP	19-20	HIIT	DREAM TEAM	19-19:30	CRUNCH CARDIO				
19:30-21:30					20-21:30			19:30-20:30		20-21:30			
								20:30-22:30	BALLO CARAIBICO				

**LADY STYLE**

Migliora i tuoi movimenti in modo elegante, con il linguaggio del corpo a tempo di musica

**GLAM DANCE**

Divertiti con noi, con il corso che fonda la danza e le transizioni dell'aerobica con stile e facilità di approccio alla lezione

**DREAM TEAM**

D.T. è il corso per tutti quelli per cui allenarsi è uno stile di vita. Max 15 su prenotazione

**FLEX ZONE**

Un corso che regala benessere a corpo e mente. Le parole d'ordine di questa attività sono: Balance, Relaxing e Stretching

**HIIT**

(High Intensity Interval Training)  
Allenamento a intervalli, alta intensità con utilizzo di sacchi da boxe, bassa intensità per la definizione muscolare

**TABATA**

Allenamento di breve durata e ad alta intensità  
Che migliora la potenza aerobica ed anaerobica mirato ad aumentare il tuo metabolismo basale a riposo

