

ORA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA	
06:30-08:00	SALA PESI							
08:00-10:00	SALA PESI							
10:00-10:30	PILATES	VERTEBRALE	360°FIT	VERTEBRALE	GAG	ADDOME		
10:30-11:00	CIRCUITO	STRETCHING	GAG	STRETCHING	PILATES	360°FIT		
11:00-12:30	SALA PESI							
12:30-13:00	CARDIO	360° FIT	ADDOME	CARDIO	ADDOME			
13:00-13:30	PILATES	TABATA	GAG	CIRCUITO	TABATA	TABATA		
13:30-14:00	360° FIT	ADDOME	TABATA	PILATES	FIT BOXE	CARDIO		
14:00-17:00	SALA PESI							
17:00-17:30	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	STRETCHING	VERTEBRALE			
17:30-18:00		ADDOME		GAG	ZUMBA			
18:00-18:30	CARDIO	360°FIT	VERTEBRALE	CIRCUITO				
18:30-19:00	TABATA	CIRCUITO	GAG	TABATA				
19:00-19:30	GAG	TABATA	360°FIT	ADDOME				
19:30-20:00	360°FIT	CARDIO	ADDOME	FIT BOXE				
20:00-21:30	SALA PESI							



TABATA

Il nuovo allenamento di breve durata e ad alta intensità che migliora la tua potenza aerobica ed anaerobica mirato ad aumentare il tuo metabolismo basale a riposo

PILATES

Un momento di benessere psicofisico e di tonificazione a corpo libero per scoprirsi o ritrovarsi.

CARDIO

Stimola il tuo cuore con questo allenamento facile e adatto a tutti

360° FIT

Sperimenta un allenamento a 360 gradi a corpo libero

FITBOXE

Disciplina che intreccia l'aerobica, le arti marziali e gli innovativi sacchi a base mobile

ZUMBA

Dimentica la fatica e unisciti alla festa! muoversi a tempo di musica non è mai stato così facile e divertente

ORA	LUNEDI'	ORA	MARTEDI'	ORA	MERCOLEDI'	ORA	GIOVEDI'	ORA	VENERDI'	ORA	SABATO	ORA	DOMENICA
9-9,45	AQUAGYM	9-9,45	AQUAGYM	9-9,45	AQUAGYM	9-9,45	AQUAGYM	9-9,45	AQUAGYM	9-9,45	AQUAGYM	9-9,45	AQUAGYM
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				
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				
										12-12.45	AQUAGYM	12-12.45	AQUAGYM
12.30-13	AQUA ENERGY	12.30-13	AQUA GAG	12.30-13	AQUACARDIO	12.30-13	WORK UP	12.30-13	TABATA				
13-13.30	360° CIRCUIT	13-13.30	TABATA	13-13.30	AQUA COMBACT	13-13.30	AQUA ENERGY	13-13.30	AQUA TONIC				
13.30-14	WORK UP	13.30-14	AQUA COMBACT	13.30-14	TABATA	13.30-14	360° CIRCUIT	13.30-14	AQUA ENERGY				
14-14.30	AQUA CARDIO	14-14.30	TABATA	14-14.30	ACQUA GAG	14-14.30	AQUA CARDIO	14-14.30	360° CIRCUIT				
16.30-17	360° CIRCUIT			16.30-17	AQUA TONIC			16.30-17	AQUA ENERGY				
17-17.30	TABATA			17-17.30	WORK UP			17-17.30	AQUA COMBACT				
17.30-18	WORK UP			17.30-18	TABATA			17.30-18	AQUA GAG				
18-18.30	AQUA ENERGY	18-18.45	AQUAGYM	18-18.30	360 CIRCUIT	18-18.45	AQUAGYM	18-18.30	AQUA CARDIO				
18.30-19.00	TABATA			18.30-19.00	AQUA CARDIO			18.30-19.00	AQUA TONIC				
19-19.30	AQUA COMBACT	18.45-19.30	AQUAGYM	19-19.30	AQUA GAG	18.45-19.30	AQUAGYM	19-19.30	360 CIRCUIT				
19.30-20	AQUATONIC	19.30-20.15	AQUAGYM	19.30-20	AQUA ENERGY	19.30-20.15	AQUAGYM	19.30-20	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
Il nuovo allenamento di breve durata e ad alta intensità che migliora la tua potenza aerobica ed anaerobica mirato ad aumentare il tuo metabolismo basale a riposo