

ORA	LUNEDI'	ORA	MARTEDI'	ORA	MERCOLEDI'	ORA	GIOVEDI'	ORA	VENERDI'	ORA	SABATO	ORA	DOMENICA
8:00 8:45	STEP			8:00 8:45	ACQUA BASSA			8:00 8:45	TAPIS				
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		
9:45 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	10:30 11:15	AQUAGYM	10,00 10,45	AQUAGYM
												11,00 11,45	ACQUA BASSA
		12:15 13:00	TAPIS			12:15 13:00	TAPIS			12:15 13:00	TAPIS		
12:30 13:00	360° CIRCUIT	12:30 13:00	TABATA	12:30 13:00	WORK UP	12:30 13:00	TONIC	12:30 13:00	COMBACT	13:00 14:00	AQUAGYM		
13:00 13:30	GAG	13:00 13:30	WORK UP	13:00 13:30	ENERGY	13:00 13:30	COMBACT	13:00 13:30	CARDIO				
13:30 14:00	COMBACT	13:30 14:00	ENERGY	13:30 14:00	GAG	13:30 14:00	360° CIRCUIT	13:30 14:00	TABATA				
14:00 14:30	TABATA	14:00 14:30	TONIC	14:00 14:30	CARDIO	14:00 14:30	WORK UP	14:00 14:30	360° CIRCUIT				
14:00 14:45	TAPIS	14:30 15:15	TAPIS	14:00 14:45	STEP	14:30 15:15	STEP	14:00 14:45	TAPIS				
14:45 15:30	TAPIS			14:45 15:30	TAPIS			14:45 15:30	STEP				
16:30 17:00	COMBACT			16:30 17:00	GAG			16:30 17:00	TONIC				
17:00 17:30	ENERGY			17:00 17:30	CARDIO			17:00 17:30	GAG				
17:30 18:00	TABATA			17:30 18:00	COMBACT			17:30 18:00	WORK UP				
18:00 18:30	WORK UP	18:00 18:45	AQUAGYM	18:00 18:30	ENERGY	18:00 18:45	AQUAGYM	18:00 18:30	360° CIRCUIT				
18:30 19:00	GAG	18:45 19:30	AQUAGYM	18:30 19:00	TABATA	18:45 19:30	AQUAGYM	18:30 19:00	TONIC				
19:00 19:30	TONIC			19:00 19:30	360° CIRCUIT			19:00 19:30	COMBACT				
19:30 20:15	TAPIS	19:30 20:15	AQUAGYM	19:30 20:15	ACQUA BASSA	19:30 20:15	TAPIS	19:30 20:15	ACQUA BASSA				



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	PALESTRONE	ORA	4° PIANO		
06:30-10			06:30-10		06:30-10			06:30-10		06:30-10			06:30-10			
10-10:30	VERTEBRALE		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	PILASTRETCH		10:30-11	STRETCHING	10:30-11	GAG		10:30-11	POSTURALE	10:30-11	PILASTRETCH		10:30-11	STRETCHING		
11-12:30			11-12:45		11-12:30			11-12:30		11-12:30			11-12:30			
12:30-13:15	TABATA		12:45-13:45	INTERVAL TRAINING	12:30-13:15	360°CIRCUIT		12:30-13:15	360°CIRCUIT	12:30-12:45			12:30-13	CRUNCH CARDIO	11-13	
13-14					DREAM TEAM	13-14			DREAM TEAM	12:45-13:30	FITBOXE		13-13:30-14	GAG	DREAM TEAM	13-13:30
13:15-14	360°CIRCUIT				13:15-14	PILASTRETCH			13:30-14:00	FLEXZONE	13:30-14		TABATA		13:30-14	CRUNCH CARDIO
14-17					14-17				14-17		14-17				14-17	
17-17:30	ZUMBA			17-17:45	YOGAFLEX	17-18		ZUMBA	17-17:30	VERTEBRALE	17-17:30		STEP			
17:30-18			CRUNCH CARDIO	17:45-18	GAG	18-18:30		TABATA	17:30-18	PILASTRETCH	17:30-18					
18-18:30	TABATA		18-18:15		18-18:30	360°CIRCUIT	18-18:30	360°CIRCUIT	18-18:30	ZUMBA						
18:30-19	GAG		18:15-19:00	FITBOXE	18:30-19	360°CIRCUIT	18:30-19	TABATA	18:30-19							
19-19:30			19:15-19:30		19-19:30	GAG	19-19:30	STRETCHING	19-19:30							
19:30-20	DREAM TEAM		19:30-20		19:30-20		19:30-20	DREAM TEAM	19:30-20							
20-20:30			20-20:30		20-20:30	DREAM TEAM	20-20:30	DREAM TEAM	20-20:30							
20:30-22:30			20:30-22:30		20:30-22:30		20:30-22:30		20:30-22:30							



DREAM TEAM

cambia il tuo stile di vita!
diventa un atleta fitness!
La nostra novità, il nostro team, semplicemente la nostra passione! Max 8persone su prenotazione

INTERVAL TRAINING

è un insieme di esercizi per tutto il corpo, in cui si alternano fasi ad alta intensità ad altre di recupero attivo o passivo! Migliora con noi la resistenza, il tono muscolare e la tua agilità!

Flex Zone

il corso mix di esercizi di allungamento muscolare, postura e respirazione che utilizza i principi base del pilates e dello yoga!

STEP

prova una delle attività cardio training più diffuse! Divertiti insieme a noi creando semplici coreografie con il gradino più famoso del fitness!

PILASTRETCH

il corso del benessere! dopo una giornata di lavoro o durante, prenditi il tuo tempo e ritrova il sorriso con il nostro corso antistress!

YOGAFLEX

Il corso che unisce esercizi di yoga ad esercizi di respirazione e ginnastica posturale