

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO
10:30/ 11:00	DOLCE	10:30/ 11:00	PILATES	10:30/ 11:00	CIRCUITO	10:30/ 11:00	DOLCE	10:30/ 11:00	PILATES
13:00/ 13:30	CIRCUITO	13:00/ 13:30	HIIT	13:00/ 13:30	GAG	13:00/ 13:30	TABATA	13:00/ 13:30	GAG
17:15/ 18:00	ZUMBA			17:15/ 18:00	ZUMBA			17:15/ 18:00	ZUMBA
18:30/ 19:00	CIRCUITO	18:30/ 19:00	TABATA	18:30/ 19:00	CIRCUITO	18:30/ 19:00	HIIT	18:30/ 19:00	CIRCUITO

CIRCUITO

Allenamento a 360°, vario, divertente ed efficace!

HIIT

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!

DOLCE

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

La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche in qualsiasi momento.

Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO
8:00/ 8:45	STEP	8:00/ 8:45	STEP	8:00/ 8:45	ACQUA BASSA	8:00/ 8:45	ACQUA BASSA	8:00/ 8:45	TAPIS	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/ 9:30	GAG		
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	9:30/ 10:00	WORK UP		
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/ 10:30	360° CIRCUIT	10:00/ 10:45	AQUAGYM
										10:30/ 11:00	TABATA	11:00/ 11:45	ACQUA BASSA
										11:00/ 11:30	TONIC		
12:30/ 13:00	ENERGY	12:15/ 13:00	TAPIS	12:30/ 13:00	CARDIO	12:15/ 13:00	TAPIS	12:30/ 13:00	TABATA	12:15/ 13:00	TAPIS		
13:00/ 13:30	360° CIRCUIT	13:00/ 13:30	TABATA	13:00/ 13:30	GAG	13:00/ 13:30	ENERGY	13:00/ 13:30	TONIC	13:00/ 14:00	AQUAGYM		
13:30/ 14:00	WORK UP	13:30/ 14:00	COMBACT	13:30/ 14:00	TABATA	13:30/ 14:00	360° CIRCUIT	13:30/ 14:00	ENERGY				
14:00/ 14:45	TAPIS	14:00/ 14:30	360° CIRCUIT	14:00/ 14:45	TAPIS	14:00/ 14:30	CARDIO	14:00/ 14:45	TAPIS				
14:45/ 15:30	AQUA BASSA	14:30/ 15:15	TAPIS	14:45/ 15:30	TAPIS	14:30/ 15:15	STEP	14:45/ 15:30	ACQUA BASSA				
16:30/ 17:00	GAG			16:30/ 17:00	COMBACT			16:30/ 17:00	360° CIRCUIT				
17:00/ 17:30	CARDIO			17:00/ 17:30	ENERGY			17:00/ 17:30	WORK UP				
17:30/ 18:00	WORK UP			17:30/ 18:00	TABATA			17:30/ 18:00	GAG				
18:00/ 18:30	ENERGY			18:00/ 18:30	360° CIRCUIT			18:00/ 18:30	CARDIO				
18:30/ 19:00	TABATA	18:00/ 18:45	AQUAGYM	18:30/ 19:00	CARDIO	18:00/ 18:45	AQUAGYM	18:30/ 19:00	TONIC				
19:00/ 19:30	COMBACT	18:45/ 19:30	AQUAGYM	19:00/ 19:30	GAG	18:45/ 19:30	AQUAGYM	19:00/ 19:30	360° CIRCUIT				
19:30/ 20:15	TAPIS	19:30/ 20:15	TAPIS	19:30/ 20:15	AQUA BASSA	19:30/ 20:15	TAPIS	19:30/ 20:15	AQUA BASSA				