

ORA	LUNEDI'	ORA	MARTEDI'	ORA	MERCOLEDI'	ORA	GIOVEDI'	ORA	VENERDI'	ORA	SABATO	ORA	DOMENICA
9.00 9.45	AQUAGYM	9-9,45	AQUAGYM	9.00 9.45	AQUAGYM	9-9,45	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	AQUA GAG	12.30 13.00	AQUACARDIO	12.30-13	WORK UP	12.30 13.00	TABATA	12.30 13.00	AQUAGYM		
13.00 13.30	360° CIRCUIT	13-13.30	TABATA	13.00 13.30	AQUA COMBACT	13-13.30	AQUA ENERGY	13.00 13.30	AQUA TONIC	13.00 13.30	AQUAGYM		
13.30 14.00	WORK UP	13.30-14	AQUA COMBACT	13.30 14.00	TABATA	13.30-14	360° CIRCUIT	13.30 14.00	AQUA ENERGY				
14.00 14.30	AQUA CARDIO	14-14.30	TABATA	14.00 14.30	ACQUA GAG	14-14.30	AQUA CARDIO	14.00 14.30	360° CIRCUIT				
16.30 17.00	ACQUA GAG			16.30 17.00	WORK UP			16.30 17.00	TABATA				
17.00 17.30	TABATA			17.00 17.30	AQUA ENERGY			17.00 17.30	AQUA TONIC				
17.30 18.00	WORK UP			17.30 18.00	TABATA			17.30 18.00	AQUA GAG				
18.00 18.30	AQUA ENERGY	18-18.45	AQUAGYM	18.00 18.30	360 CIRCUIT	18-18.45	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				



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

WORK UP

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

AQUA CARDIO

Allena il tuo cuore con il movimento a tempo di musica

360° CIRCUIT

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

AQUA COMBACT

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

AQUA ENERGY

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

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	FIT BOXE	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	STRETCHING			
18:00-18:30	CARDIO	360°FIT	PILATES	CIRCUITO	CARDIO			
18:30-19:00	TABATA	CIRCUITO	GAG	TABATA	360°FIT			
19:00-19:30	GAG	TABATA	360°FIT	ADDOME	TABATA			
19:30-20:00	360°FIT	CARDIO	ADDOME	FIT BOXE	STRETCHING			
20:00-21:30	SALA PESI							



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

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