

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
ORA	Attività'	ORA	Attività'	ORA	Attività'	ORA	Attività'	ORA	Attività'	ORA	Attività'
08.00	Aqua Soft	08.00	Aqua Tonic	08.00	360° Circuit	08.00	Aqua Soft	08.00	Work Up	08.00	
08.30	Aqua Gag	08.30	Aqua Energy	08.30	Work Up	08.30	Aqua Tonic	08.30	Aqua Gag	08.30	
09.00	Work Up	09.00	Tabata	09.00	Aqua Tonic	09.00	Aqua Gag	09.00	360° Circuit	09.00	
09.30	Tabata	09.30	360° Circuit	09.30	Aqua Energy	09.30	Work Up	09.30	Aqua Tonic	09.30	Work Up
10.00	360° Circuit	10.00	Aqua Tonic	10.00	Tabata	10.00	360° Circuit	10.00	Aqua Energy	10.00	Aqua Tonic
										10.30	Aqua Gag
12.30	Aqua Energy	12.30	Aqua Gag	12.30	Tabata	12.30	Work Up	12.30	Aqua Tonic	12.30	Work Up
13.00	Aqua Tonic	13.00	Aqua W.O.D.	13.00	Work Up	13.00	Aqua Gag	13.00	360° Circuit	13.00	Tabata
13.30	360° Circuit	13.30	Aqua Combact	13.30	Aqua Gag	13.30	Tabata	13.30	Aqua Energy	13.30	Aqua Gag
14.00	Aqua Gag	14.00	Aqua Tonic	14.00	Aqua Energy	14.00	Work Up	14.00	Aqua W.O.D.	14.00	Aqua Energy
14.30	Work Up	14.30	Tabata	14.30	360° Circuit	14.30	Aqua Energy	14.30	Aqua Combact		
15.00	Aqua Energy	15.00	360° Circuit	15.00	Work Up	15.00	Tabata	15.00	Aqua Tonic		
15.30	Aqua Tonic	15.30	Aqua Energy	15.30	Aqua Gag	15.30	Work Up	15.30	Tabata		
17.30	Tabata	17.30	Aqua Gag	17.30	Aqua W.O.D.	17.30	Aqua Tonic	17.30	Aqua Energy		
18.00	Aqua Energy	18.00	Tabata	18.00	Aqua Gag	18.00	Work Up	18.00	360° Circuit		
18.30	Work Up	18.30	360° Circuit	18.30	Aqua Tonic	18.30	Aqua Gag	18.30	Tabata		
19.00	Aqua W.O.D.	19.00	Work Up	19.00	Tabata	19.00	Aqua Energy	19.00	Aqua Tonic		
19.30	Aqua Gag	19.30	Aqua Tonic	19.30	Work Up	19.30	Aqua W.O.D.	19.30	360° Circuit		
20.00	Tabata	20.00	Aqua Combact	20.00	Aqua Energy	20.00	Aqua Gag	20.00	Work Up		
20.30	Work Up	20.30	360° Circuit	20.30	Aqua Gag	20.30	Tabata	20.30	Aqua Energy		

YouTube



# AQUAGYM

centripalagym.it



ORARI APERTURA PALESTRA: Dal Lun al Ven 7/22; Sabato 9/19, Domenica 9/14.

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
ORA	Attivita'	ORA	Attivita'	ORA	Attivita'	ORA	Attivita'	ORA	Attivita'	ORA	Attivita'	ORA	Attivita'
09.00		09.00	Vertebrale	09.00	Tono	09.00		09.00	Stretching	09.00		09.00	
09.30	Dolce	09.30		09.30		09.30	Vertebrale	09.30		09.30		09.30	
10.00		10.00	Gambe&Glutei	10.00	Addominali	10.00		10.00	Pilates	10.00	Tono	10.00	Upper body
10.30	Addominali	10.30		10.30		10.30	Upper body	10.30		10.30		10.30	
11.00		11.00	Tono	11.00	Gambe&Glutei	11.00		11.00	Addominali	11.00	Upper body	11.00	Addominali
11.30	Pilastretch	11.30		11.30		11.30	Addominali	11.30		11.30		11.30	
12.00		12.00	Gambe&Glutei	12.00	Zwmba	12.00		12.00	Tono	12.00	Addominali	12.00	Gambe&Glutei
12.30	Upper body	12.30		12.30		12.30	Pilastretch	12.30		12.30		12.30	
13.00	Gambe&Glutei	13.00	Pilates	13.00	Tabata Gambe&Glutei	13.00	Cardio	13.00	Zwmba	13.00	360 Fit	13.00	Tono
13.30	Zwmba	13.30	Addominali	13.30	Pilates	13.30	W.O.D.	13.30	Cardio	13.30		13.30	
14.00		14.00	Zwmba	14.00	W.O.D.	14.00		14.00	Addominali	14.00	Upper body	14.00	
14.30	Pilates	14.30		14.30		14.30	Addominali	14.30		14.30			
15.00		15.00	Gambe&Glutei	15.00	Vertebrale	15.00		15.00	Tono	15.00	Addominali		
15.30	Gambe&Glutei	15.30		15.30		15.30	Upper body	15.30		15.30			
16.00		16.00	Addominali	16.00	360 Fit	16.00		16.00	Upper body	16.00	Tabata Tono		
16.30	Upper body	16.30		16.30		16.30	Gambe&Glutei	16.30		16.30			
17.00	Addominali	17.00	Tabata Upper body	17.00	Pilastretch	17.00	Tono	17.00	Tabata Gambe&Glutei	17.00	Gambe&Glutei		
17.30	360 Fit	17.30	Addominali	17.30	Gambe&Glutei	17.30	Upper body	17.30	Pilates	17.30			
18.00	Pilastretch	18.00	360 Fit	18.00	Addominali	18.00	Tabata Gambe&Glutei	18.00	W.O.D.	18.00	Addominali		
18.30	W.O.D.	18.30	Pilates	18.30	Tabata Upper body	18.30	Addominali	18.30	Zwmba	18.30			
19.00	Cardio	19.00	Tabata Tono	19.00	Gambe&Glutei	19.00	Vertebrale	19.00	Tabata Upper body	19.00			
19.30	Pilates	19.30	Gambe&Glutei	19.30	Upper body	19.30	Tono	19.30	Pilastretch				
20.00	Tabata Tono	20.00	Cardio	20.00	Pilates	20.00	Addominali	20.00	Gambe&Glutei				
20.30	Gambe&Glutei	20.30	Pilastretch	20.30	Stretching	20.30	Upper body	20.30	Addominali				

YouTube



# SALA VERDE

centripalagym.it



ORARI APERTURA PALESTRA: Dal Lun al Ven 7/22; Sabato 9/19, Domenica 9/14.

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.

# Orari attività di ginnastica

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.



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
ORA	Attività'	ORA	Attività'	ORA	Attività'	ORA	Attività'	ORA	Attività'	ORA	Attività'	ORA	Attività'
09.00	Circuito	09.00		09.00		09.00	Circuito	09.00		09.00		09.00	
09.30		09.30	Circuito	09.30	Circuito	09.30		09.30	Circuito	09.30		09.30	
10.00	Circuito	10.00		10.00		10.00	Circuito	10.00		10.00		10.00	
10.30		10.30	Circuito	10.30	Circuito	10.30		10.30	Circuito	10.30	Pillola	10.30	Pillola
11.00	Circuito Tabata	11.00		11.00		11.00	Circuito Tabata	11.00		11.00		11.00	
11.30		11.30	Circuito	11.30	Circuito Tabata	11.30		11.30	Circuito	11.30	Circuito	11.30	Circuito
12.00	Circuito	12.00		12.00		12.00	Circuito	12.00		12.00		12.00	
12.30	Pillola	12.30	Circuito Tabata	12.30	Circuito	12.30	Pillola	12.30	Circuito W.O.D.	12.30	Pillola	12.30	Pillola
13.00	Pillola	13.00	Pillola	13.00	Pillola	13.00	Pillola	13.00	Pillola	13.00		13.00	
13.30	Pillola	13.30	Pillola	13.30	Pillola	13.30	Pillola	13.30	Pillola	13.30	Circuito	13.30	
14.00	Circuito W.O.D.	14.00		14.00		14.00	Circuito	14.00		14.00		14.00	
14.30		14.30	Circuito	14.30	Circuito	14.30		14.30	Circuito	14.30	Pillola		
15.00	Circuito	15.00		15.00		15.00	Circuito Tabata	15.00		15.00			
15.30		15.30	Circuito	15.30	Circuito	15.30		15.30	Circuito	15.30	Circuito		
16.00	Circuito Tabata	16.00		16.00		16.00	Circuito	16.00		16.00			
16.30		16.30	Circuito	16.30	Circuito	16.30		16.30	Circuito	16.30	Pillola		
17.00	Pillola	17.00	Pillola	17.00	Pillola	17.00	Pillola	17.00	Pillola	17.00			
17.30	Pillola	17.30	Pillola	17.30	Pillola	17.30	Pillola	17.30	Pillola	17.30	Circuito		
18.00	Pillola	18.00	Pillola	18.00	Pillola	18.00	Pillola	18.00	Pillola	18.00			
18.30	Pillola	18.30	Pillola	18.30	Pillola	18.30	Pillola	18.30	Pillola	18.30			
19.00	Pillola	19.00	Pillola	19.00	Pillola	19.00	Pillola	19.00	Pillola	19.00			
19.30	Pillola	19.30	Pillola	19.30	Pillola	19.30	Pillola	19.30	Pillola				
20.00	Pillola	20.00	Pillola	20.00	Pillola	20.00	Pillola	20.00	Pillola				
20.30	Pillola	20.30	Pillola	20.30	Pillola	20.30	Pillola	20.30	Pillola				

YouTube



# SALA GIALLA

centripalagym.it



ORARI APERTURA PALESTRA: Dal Lun al Ven 7/22; Sabato 9/19, Domenica 9/14.

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.

CENTRO CERTIFICATO Palagym Assarotti (SeiSport Ssdrl) e affiliato al CSI - Centro Sportivo Italiano, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I.