

# ORARIO INVERNALE



|              | LUNEDI'              | MARTEDI'      | MERCOLEDI'           | GIOVEDI'      | VENERDI'             | SABATO        |
|--------------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|
| inizio 9.15  | GINNASTICA POSTURALE | GAG           | GINNASTICA POSTURALE | GAG           | GINNASTICA POSTURALE | PILATES PROPS |
| inizio 10.15 | TONIFICAZIONE        | PILATES       | TONIFICAZIONE        | PILATES PROPS | TONIFICAZIONE        | TONIFICAZIONE |
| inizio 11.15 | PILATES              | TONIFICAZIONE | PILATES              | TONIFICAZIONE | PILATES PROPS        | GAG           |
| inizio 13.15 | TONIFICAZIONE        | PILATES PROPS | PILATES              | TONIFICAZIONE | PUMP                 |               |
| inizio 17.00 | TONIFICAZIONE        | GAG           | TONIFICAZIONE        | GAG           | TONIFICAZIONE        |               |
| inizio 18.00 | PILATES PROPS        | TONIFICAZIONE | GAG                  | TONIFICAZIONE | PILATES PROPS        |               |
| inizio 19.00 | PUMP                 | PILATES       | PILATES PROPS        | PILATES       | PUMP                 |               |
| inizio 20.00 | FUNZIONALE           | PUMP          | FUNZIONALE           | PUMP          | FUNZIONALE           |               |

**FUNZIONALE**

Allenamento a 360° finalizzato a sviluppare al meglio le capacità funzionali del tuo organismo: forza, tono muscolare e flessibilità

**PILATES PROPS**

Rassodare, rimodellare e nello stesso tempo sciogliere le tensioni ed aumentare l'elasticità del corpo grazie all'utilizzo di specifici attrezzi.

**TONIFICAZIONE**

Tonifica la tua muscolatura con esercizi a stazione e l'ausilio di piccoli attrezzi

**PILATES**

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

**GAG**

Allenamento cardiovascolare e di tonificazione mirato a vita, cosce e fianchi basato su principi di aerobica e step.

**PUMP**

Sorprendi il tuo corpo con un'attività semplice e divertente a intensità variabile mirato all'allenamento muscolare di tutto il corpo

ORARIO APERTURA PALESTRA: da Lunedì a Venerdì 9,00- 21,00; Sab 9,00-18,00; Domenica 9,00-13,00.  
La Direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno



# ORARIO ACQUAFITNESS – PROVVISORIO

|       | LUNEDI'              | MARTEDI'          | MERCOLEDI'        | GIOVEDI'                   | VENERDI'          | SABATO            |
|-------|----------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|
| 09:15 | H2O CIRCUIT          | ACQUABOXE         | H2O CIRCUIT       | ACQUAGYM                   | ACQUABOXE         |                   |
| 10:00 | ACQUABENESSERE       | ACQUABIKE         | ACQUAGYM          | H2O CIRCUIT                | ACQUABENESSERE    |                   |
|       |                      |                   |                   |                            |                   | 11:30 H2O CIRCUIT |
| 12:45 | CIRCUITO BIKE + TONO | ACQUAGYM          |                   | 12:45 H2O CIRCUIT          | ACQUAGYM          | 12:15 ACQUABIKE   |
|       |                      | 13:30 H2O CIRCUIT |                   | 13:30 CIRCUITO BIKE + TONO | ACQUABIKE         |                   |
| 18:45 | H2O CIRCUIT          |                   | 18:45 H2O CIRCUIT |                            | 18:45 H2O CIRCUIT |                   |
| 19:45 | ACQUABIKE            |                   | 19:45 ACQUABIKE   |                            | 19:45 ACQUABIKE   |                   |

N.B. Le lezioni di acquabike devono esser prenotate

[www.centripalagym.it](http://www.centripalagym.it)