

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
9.15	POSTURALE			9.15	POSTURALE			9.15	POSTURALE		
10.00	HI CIRCUITO	10.00	GAMB & GLUTEI	10.00	HI CIRCUITO	10.00	GAMB & GLUTEI	10.00	HI CIRCUITO	10.00	GAMB & GLUTEI
10:30	PILATES	10.45	UPPER BODY	10:30	PILATES	10.45	UPPER BODY	10:30	PILATES	10.45	UPPER BODY
		11.15	PILATES			11.15	PILATES			11.15	PILATES
12.30	TOTAL BODY			12.30	360FIT			12.30	TOTAL BODY		
13:30	PILATES			13:30	PILATES			13:30	PILATES		
18.15	PILATES	18.15	TOTAL BODY	18.15	PILATES	18.15	TOTAL BODY	18.15	PILATES		
19:00	360FIT	19:00	PILATES	19:00	360FIT	19:00	PILATES	19:00	360FIT		
19:45	HI CIRCUITO	19:45	FUNZIONALE	19:45	HI CIRCUITO	19:45	FUNZIONALE	19:45	HI CIRCUITO		

L' HI Circuit è un corso alta intensità di 30 minuti

Le lezioni della pausa pranzo saranno lezioni da 1 h

360 FIT : è un corso a circuito a corpo libero che lavora su tutti i muscoli

TOTAL BODY : è un corso allenamento per tutto il corpo con l'ausilio di piccoli carichi

## Orario Corsi Piscina

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
9.15	H2O CIRCUIT	9.15	ACQUAGYM	9.15	ACQUABOXE	9.15	ACQUAGYM	9.15	ACQUABOXE
10.00	ACQUABENESSERE	10.00	H2O CIRCUIT	10.00	H2O CIRCUIT	10.00	H2O CIRCUIT	10.00	ACQUABENESSERE
12.45	ACQUABOXE			12.45	ACQUABOXE			12.45	H2O CIRCUIT
13:30	ACQUABIKE			13:30	ACQUABIKE			13:30	ACQUABOXE
18:45	H2O CIRCUIT			18:45	ACQUABOXE			18:45	H2O CIRCUIT
19:30	ACQUABIKE			19:30	ACQUABIKE			19:30	ACQUABIKE