

ORA	LUNEDI'	ORA	MARTEDI'	ORA	MERCOLEDI'	ORA	GIOVEDI'	ORA	VENERDI'	ORA	SABATO	ORA	DOMENICA
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 9:45	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 13:00	AQUA GAG	12:30 13:00	AQUA CARDIO	12:30 13:00	WORK UP	12:30 13:00	TABATA	12:30 13:00	AQUAGYM		
13:00 13:30	360° CIRCUIT	13:00 13:30	TABATA	13:00 13:30	AQUA COMBACT	13:00 13:30	AQUA ENERGY	13:00 13:30	AQUA TONIC	13:00 13:30	AQUAGYM		
13:30 14:00	WORK UP	13:30 14:00	AQUA COMBACT	13:30 14:00	TABATA	13:30 14:00	360° CIRCUIT	13:30 14:00	AQUA ENERGY				
14:00 14:30	AQUA CARDIO	14:00 14:30	TABATA	14:00 14:30	ACQUA GAG	14:00 14:30	AQUA CARDIO	14:00 14:30	360° CIRCUIT				
16:30 17:00	AQUA GAG			16:30 17:00	AQUA COMBACT			16:30 17:00	360° CIRCUIT				
17:00 17:30	AQUA CARDIO			17:00 17:30	AQUA ENERGY			17:00 17:30	WORK UP				
17:30 18:00	WORK UP			17:30 18:00	TABATA			17:30 18:00	AQUA GAG				
18:00 18:30	AQUA ENERGY	18:00 18:45	AQUAGYM	18:00 18:30	360 CIRCUIT	18:00 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				

**WORK UP**

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

360 CIRCUIT

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

AQUA ENERGY

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

AQUA CARDIO

Allena il tuo cuore con il movimento a tempo di musica

AQUA COMBACT

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

TABATA

Allenamento di breve durata e ad alta intensità
Che migliora la potenza aerobica ed anaerobica mirato ad aumentare il tuo metabolismo basale a riposo

ORA	LUNEDI'		MARTEDI'	MERCOLEDI'		GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	4° PIANO	PALESTRONE	4° PIANO	4° PIANO	PALESTRONE	4° PIANO	4° PIANO	4° PIANO
06:30-10								
10-10:30	PILATES		VERTEBRALE	360° CIRCUIT		VERTEBRALE	GAG	360° CIRCUIT
10:30-11	WORK UP		STRETCHING	GAG		STRETCHING	PILATES	GAG
11-12:30								
12:30-13	360° CIRCUIT		360° CIRCUIT	CRUNCH CARDIO		360° CIRCUIT	GAG	
13:00/15-13:30		DREAM TEAM	TABATA	GAG		TABATA	HIIT	TABATA
13:30-14	PILATES		CRUNCH CARDIO	TABATA		CRUNCH CARDIO	FLEX ZONE	CRUNCH CARDIO
14-15:30								
15:45				LADY STYLE				
16-16:45	LADY STYLE			ZUMBA				
16:30/45-17								
17-17:30/45	ZUMBA		PILATES			STRETCHING	VERTEBRALE	
17:30/45-18				GAG		360° CIRCUIT	ZUMBA	
18-18:30	CRUNCH CARDIO		VERTEBRALE	FLEX ZONE		WORK UP		
18:30-19	TABATA		TABATA	GAG		TABATA	GLAM DANCE	
19-19:30	GAG		WORK UP		HIIT	CRUNCH CARDIO		
19:30-20					DREAM TEAM			
20-20:30								
20:30-22:30			BALLO CARAIBICO					



LADY STYLE

Migliora i tuoi movimenti in modo elegante, con il linguaggio del corpo a tempo di musica

GLAM DANCE

Divertiti con noi, con il corso che fonda la danza e le transizioni dell'aerobica con stile e facilità di approccio alla lezione

DREAM TEAM

D.T. è il corso per tutti quelli per cui allenarsi è uno stile di vita. Max 15 su prenotazione

FLEX ZONE

Un corso che regala benessere a corpo e mente. Le parole d'ordine di questa attività sono: Balance, Relaxing e Stretching

HIIT

(High Intensity Interval Training)
Allenamento a intervalli, alta intensità con utilizzo di sacchi da boxe, bassa intensità per la definizione muscolare

TABATA

Allenamento di breve durata e ad alta intensità
Che migliora la potenza aerobica ed anaerobica mirato ad aumentare il tuo metabolismo basale a riposo