

SALA FITNESS

LUNEDÌ	
9:00	
9:30	PILATES
10:00	
10:30	ADDOMINALI
11:00	
11:30	PILASTRETCH
12:00	
12:30	POWER COMBACT
13:00	GAMBE&GLUTEI
13:30	FIT&DANCE
14:00	
14:30	PILATES
15:00	
15:30	GAMBE&GLUTEI
16:00	
16:30	UPPER BODY
17:00	ADDOMINALI
17:30	POWER COMBACT
18:00	PILATES
18:30	W.O.D.
19:00	GAMBE&GLUTEI
19:30	PILASTRETCH

MARTEDÌ	
9:00	VERTEBRALE
9:30	
10:00	GAMBE&GLUTEI
10:30	
11:00	FLEX&POWER
11:30	
12:00	FIT&DANCE
12:30	GAMBE&GLUTEI
13:00	CARDIO
13:30	PILASTRETCH
14:00	W.O.D.
14:30	
15:00	TABATA GAMBE&GLUTEI
15:30	
16:00	ADDOMINALI
16:30	
17:00	FLEX&POWER
17:30	ADDOMINALI
18:00	360FIT
18:30	PILATES
19:00	TONO
19:30	GAMBE&GLUTEI

MERCOLEDÌ	
9:00	TONO
9:30	
10:00	ADDOMINALI
10:30	
11:00	GAMBE&GLUTEI
11:30	
12:00	TONO
12:30	360FIT
13:00	PILATES
13:30	UPPERBODY
14:00	TABATA TONO
14:30	
15:00	VERTEBRALE
15:30	
16:00	360FIT
16:30	
17:00	PILASTRETCH
17:30	GAMBE&GLUTEI
18:00	ADDOMINALI
18:30	FIT&DANCE
19:00	CARDIO
19:30	UPPERBODY

GIOVEDÌ	
9:00	
9:30	VERTEBRALE
10:00	
10:30	UPPERBODY
11:00	
11:30	ADDOMINALI
12:00	
12:30	FLEX&POWER
13:00	TONO
13:30	POWER COMBACT
14:00	
14:30	ADDOMINALI
15:00	
15:30	UPPERBODY
16:00	
16:30	GAMBE&GLUTEI
17:00	FIT&DANCE
17:30	PILATES
18:00	TABATA GAMBE&GLUTEI
18:30	ADDOMINALI
19:00	FLEX&POWER
19:30	PILATES

VENERDÌ	
9:00	PILASTRETCH
9:30	
10:00	VERTEBRALE
10:30	
11:00	ADDOMINALI
11:30	
12:00	TABATA GAMBE&GLUTEI
12:30	UPPERBODY
13:00	FIT&DANCE
13:30	CARDIO
14:00	ADDOMINALI
14:30	
15:00	TONO
15:30	
16:00	UPPERBODY
16:30	
17:00	GAMBE&GLUTEI
17:30	FLEX&POWER
18:00	W.O.D.
18:30	POWER COMBACT
19:00	TABATA UPPERBODY
19:30	ADDOMINALI

SABATO	
9:00	
9:30	
10:00	FLEX&POWER
10:30	
11:00	UPPERBODY
11:30	
12:00	ADDOMINALI
12:30	
13:00	360FIT
13:30	
14:00	UPPERBODY
14:30	
15:00	ADDOMINALI
15:30	
16:00	TONO
16:30	
17:00	TABATA GAMBE&GLUTEI
17:30	
18:00	ADDOMINALI
18:30	
19:00	
19:30	

DOMENICA	
9:00	
9:30	
10:00	UPPERBODY
10:30	
11:00	ADDOMINALI
11:30	
12:00	GAMBE&GLUTEI
12:30	
13:00	TABATA TONO
13:30	
14:00	

NOVITÀ

POWER COMBACT

L'energia del cardio senza esclusione di colpi!

FIT & DANCE



Musica, ballo e tanto divertimento con la Zumba, il Balla & Brucia e l'aerodance.

LIVE HOME FITNESS



In diretta su Zoom

SALA GYMTRAINING

LUNEDÌ	
8:00	ADDOMINALI
8:20	TABATA TONO
8:40	GAMBE&GLUTEI
9:00	CIRCUITO
9:30	
10:00	CIRCUITO
10:30	
11:00	CIRCUITO
11:30	
12:00	CIRCUITO
12:30	
13:00	ADDOMINALI
13:20	TABATA TONO
13:40	UPPERBODY
14:00	CIRCUITO
14:30	
15:00	CIRCUITO
15:30	
16:00	CIRCUITO
16:30	
17:00	
17:30	PILLOLA
18:00	PILLOLA
18:30	PILLOLA
19:00	PILLOLA
19:30	
20:00	UPPERBODY
20:20	TABATA TONO
20:40	GAMBE&GLUTEI

MARTEDÌ	
8:00	UPPERBODY
8:20	GAMBE&GLUTEI
8:40	ADDOMINALI
9:00	
9:30	CIRCUITO
10:00	
10:30	CIRCUITO
11:00	
11:30	CIRCUITO
12:00	
12:30	
13:00	PILLOLA
13:30	PILLOLA
14:00	
14:30	CIRCUITO
15:00	
15:30	CIRCUITO
16:00	
16:30	CIRCUITO
17:00	
17:30	PILLOLA
18:00	PILLOLA
18:30	PILLOLA
19:00	PILLOLA
19:30	
20:00	ADDOMINALI
20:20	UPPERBODY
20:40	FLEX&POWER

MERCOLEDÌ	
8:00	TABATA TONO
8:20	ADDOMINALI
8:40	FLEX&POWER
9:00	
9:30	CIRCUITO
10:00	
10:30	CIRCUITO
11:00	
11:30	CIRCUITO
12:00	
12:30	
13:00	GAMBE&GLUTEI
13:20	ADDOMINALI
13:40	FLEX&POWER
14:00	
14:30	CIRCUITO
15:00	
15:30	CIRCUITO
16:00	
16:30	CIRCUITO
17:00	
17:30	PILLOLA
18:00	PILLOLA
18:30	PILLOLA
19:00	PILLOLA
19:30	
20:00	FLEX&POWER
20:20	GAMBE&GLUTEI
20:40	TABATA TONO

GIOVEDÌ	
8:00	FLEX&POWER
8:20	UPPERBODY
8:40	TABATA TONO
9:00	CIRCUITO
9:30	
10:00	CIRCUITO
10:30	
11:00	CIRCUITO
11:30	
12:00	CIRCUITO
12:30	
13:00	PILLOLA
13:30	PILLOLA
14:00	CIRCUITO
14:30	
15:00	CIRCUITO
15:30	
16:00	CIRCUITO
16:30	
17:00	
17:30	PILLOLA
18:00	PILLOLA
18:30	PILLOLA
19:00	PILLOLA
19:30	
20:00	TABATA TONO
20:20	ADDOMINALI
20:40	UPPERBODY

VENERDÌ	
8:00	GAMBE&GLUTEI
8:20	FLEX&POWER
8:40	UPPERBODY
9:00	
9:30	CIRCUITO
10:00	
10:30	CIRCUITO
11:00	
11:30	CIRCUITO
12:00	
12:30	
13:00	PILLOLA
13:30	PILLOLA
14:00	
14:30	CIRCUITO
15:00	
15:30	CIRCUITO
16:00	
16:30	CIRCUITO
17:00	
17:30	PILLOLA
18:00	PILLOLA
18:30	PILLOLA
19:00	PILLOLA
19:30	
20:00	GAMBE&GLUTEI
20:20	FLEX&POWER
20:40	ADDOMINALI

SABATO	
8:00	
8:20	
8:40	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	PILLOLA
11:00	
11:30	CIRCUITO
12:00	
12:30	PILLOLA
13:00	
13:30	CIRCUITO
14:00	
14:30	PILLOLA
15:00	
15:30	CIRCUITO
16:00	
16:30	PILLOLA
17:00	
17:30	CIRCUITO
18:00	
18:30	
19:00	

DOMENICA	
8:00	
8:20	
8:40	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	PILLOLA
11:00	
11:30	CIRCUITO
12:00	
12:30	PILLOLA
13:00	
13:30	

CIRCUITO

L'evoluzione del circuit training a postazioni o sul posto.

FAST CLASSES



15 minuti di divertimento, 900 secondi di pura energia!

PILLOLA

Il puro gusto della sorpresa!

AQUAGYM

LUNEDÌ	
8:00	AQUA SOFT
8:30	AQUA GAG
9:00	AQUA UPPER
9:30	TABATA
10:00	AQUA TONO
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	AQUA ENERGY
13:00	AQUA TONO
13:30	AQUA W.O.D.
14:00	AQUA GAG
14:30	TABATA
15:00	AQUA ENERGY
15:30	AQUA PILLOLA
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	TABATA
18:00	AQUA ENERGY
18:30	AQUA UPPER
19:00	AQUA W.O.D.
19:30	AQUA GAG
20:00	TABATA
20:30	AQUA PILLOLA

MARTEDÌ	
8:00	AQUA TONO
8:30	AQUA ENERGY
9:00	TABATA
9:30	AQUA CIRCUIT
10:00	AQUA GAG
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	AQUA GAG
13:00	TABATA
13:30	AQUA COMBACT
14:00	AQUA TONO
14:30	AQUA ENERGY
15:00	AQUA PILLOLA
15:30	AQUA GAG
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	AQUA GAG
18:00	TABATA
18:30	AQUA CIRCUIT
19:00	AQUA UPPER
19:30	AQUA W.O.D.
20:00	AQUA PILLOLA
20:30	AQUA CIRCUIT

MERCOLEDÌ	
8:00	AQUA CIRCUIT
8:30	AQUA UPPER
9:00	AQUA TONO
9:30	AQUA ENERGY
10:00	TABATA
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	TABATA
13:00	AQUA UPPER
13:30	AQUA GAG
14:00	TABATA
14:30	AQUA UPPER
15:00	AQUA CIRCUIT
15:30	AQUA ENERGY
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	AQUA ENERGY
18:00	AQUA GAG
18:30	AQUA TONO
19:00	AQUA COMBACT
19:30	AQUA UPPER
20:00	AQUA ENERGY
20:30	AQUA GAG

GIOVEDÌ	
8:00	AQUA ENERGY
8:30	AQUA SOFT
9:00	AQUA GAG
9:30	AQUA UPPER
10:00	AQUA CIRCUIT
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	AQUA UPPER
13:00	AQUA GAG
13:30	TABATA
14:00	AQUA CIRCUIT
14:30	AQUA COMBACT
15:00	TABATA
15:30	AQUA UPPER
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	AQUA TONO
18:00	AQUA UPPER
18:30	AQUA GAG
19:00	AQUA ENERGY
19:30	AQUA PILLOLA
20:00	AQUA GAG
20:30	TABATA

VENERDÌ	
8:00	AQUA UPPER
8:30	AQUA GAG
9:00	AQUA PILLOLA
9:30	AQUA TONO
10:00	AQUA ENERGY
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	AQUA TONO
13:00	AQUA CIRCUIT
13:30	AQUA ENERGY
14:00	AQUA UPPER
14:30	AQUA GAG
15:00	AQUA SOFT
15:30	TABATA
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	AQUA W.O.D.
18:00	AQUA CIRCUIT
18:30	TABATA
19:00	AQUA TONO
19:30	AQUA CIRCUIT
20:00	AQUA UPPER
20:30	AQUA ENERGY

SABATO	
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	AQUA UPPER
10:00	TABATA
10:30	AQUA GAG
11:00	AQUA TONO
11:30	
12:00	
12:30	AQUA PILLOLA
13:00	TABATA
13:30	AQUA GAG
14:00	AQUA ENERGY

AQUAGYM

Immergiti nella nostra piscina per sfruttare tutti i benefici della ginnastica in acqua. Tonificazione, attività cardiovascolare, mobilità articolare e tanto altro per un benessere psico-fisico a 360gradi.

SCANNERIZZA IL QR CODE
PER SCARICARE IL NOSTRO PLANNING

