



# ORARIO LUGLIO

fitness & acquafitness

Tutti i corsi sono su prenotazione tramite App Web.

Il planning è soggetto a modifiche che saranno visualizzate sull'App.

Il numero minimo di partecipanti affinché il corso venga svolto è 5.

È obbligatorio cancellarsi se non si partecipa ai corsi.

Integrazione luglio per i corsi in piscina e nuoto libero 30€.

*Fitland*  
PALESTRE TERME E PISCINE

## LUNEDÌ

Ora Inizio	Ora fine	Attività	Sala	Istruttore
9:00	9:50	Ginnastica Dolce	Sala 1	Simona
9:45	10:30	Acqua Gag	Piscina	Ileana
10:30	11:15	Acqua Gag	Piscina	Ileana
12:45	13:30	Bike&Jump	Piscina	Eliana
12:45	13:45	Power Yoga	Sala 1	Vittorio
14:45	15:45	Pilates	Sala 1	Manuela C.
18:15	19:15	HEAT + Spinning	Sala 2	Vittorio
19:00	19:45	Acqua Gym	Piscina	Eliana
19:15	20:00	Circuit Tone	Sala 1	Manuela Z.
19:30	20:30	Power Yoga	Sala 2	Vittorio
19:45	20:30	Acqua Gym	Piscina	Eliana
20:00	21:00	Zumba	Sala 1	Valentina

## MARTEDÌ

Ora Inizio	Ora fine	Attività	Sala	Istruttore
9:15	10:00	Acqua Antalgica	Piscina	Simona
12:45	13:45	HEAT + Spinning	Sala 2	Vittorio
12:45	13:30	Acqua Gym	Piscina	Manuela Z.
15:00	15:45	Acqua Gym	Piscina	Manuela Z.
17:15	18:00	Pilates	Sala 1	Manuela C.
18:00	18:50	G.A.G	Sala 1	Manuela C.
19:00	19:50	Pilates Avanz.	Sala 1	Manuela C.
19:15	20:00	Acqua Training	Piscina	Ileana
19:30	20:30	Cross Training	Sala 2	Mattia
20:00	20:50	Pump	Sala 1	Manuel C.
20:15	21:00	Bike & Jump	Piscina	Ileana

## MERCOLEDÌ

Ora Inizio	Ora fine	Attività	Sala	Istruttore
9:00	9:50	Ginnastica Dolce	Sala 1	Simona
9:45	10:30	Acqua Gym	Piscina	Ileana
15:00	15:45	Acqua Antalgica	Piscina	Simona
18:30	19:30	HEAT + Spinning	Sala 2	Vittorio
19:00	19:55	Zumba	Sala 1	Valentina
19:45	20:30	Circuit Tone	Sala 2	Manuela Z.
20:00	21:00	Hatha Yoga	Sala 1	Vittorio

## GIOVEDÌ

Ora Inizio	Ora fine	Attività	Sala	Istruttore
09:15	10:15	Pilates	Sala 1	Manuela C.
12:45	13:45	HEAT + Spinning	Sala 2	Vittorio
12:45	13:30	Acqua Tonic	Piscina	Eliana
15:00	15:45	Acqua Tonic	Piscina	Eliana
17:45	18:30	Pilates	Sala 1	Manuela C.
18:45	19:15	Step	Sala 1	Manuela C.
19:15	20:00	G.A.G.	Sala 1	Manuela C.
19:15	20:00	Bike & Jump	Piscina	Ileana
19:30	20:30	Cross Training	Sala 2	Cristian
20:00	20:50	Pilates	Sala 1	Manuela C.
20:15	21:00	Acqua Turbolence	Piscina	Ileana

## VENERDÌ

Ora Inizio	Ora fine	Attività	Sala	Istruttore
9:00	9:50	Ginnastica Dolce	Sala 1	Simona
9:15	10:00	Acqua Antalgica	Piscina	Manuela Z.
10:00	10:45	Acqua Antalgica	Piscina	Simona
17:15	18:15	HEAT + Spinning	Sala 2	Vittorio
18:15	19:15	HEAT + Spinning	Sala 2	Vittorio
19:30	20:30	Power Yoga	Sala 2	Vittorio

## SABATO

Ora Inizio	Ora fine	Attività	Sala	Istruttore
10:30	11:30	Cross Training	Sala 2	Mattia