

### LUNEDÌ

9:00-10:00  
GINN.DOLCE  
Simona

9:45-10:30  
ACQUA G.A.G.  
Ileana

10:00-11:00  
G.A.G.  
Ale C.

10:30-11:15  
ACQUA G.A.G.  
Ileana

12:45-13:45  
CROSS TRAINING  
Matteo

15:00-16:00  
HATHA YOGA  
Vittorio

18:00-19:00  
H.E.A.T.®  
Vittorio

19:15-20:15  
POWER YOGA  
Vittorio

19:30-20:15  
BODY PUMP  
Michael

19:30-20:15  
ACQUA TRAINING  
Ileana

20:15-20:45  
TRX  
Manuela

20:30-21:30  
CROSS TRAINING  
Michael

### MARTEDÌ

9:00-10:00  
PILATES  
Manu

10:00-11:00  
TONIC  
Manu

12:45-13:45  
ACQUA GYM  
Manu

12:45-13:45  
H.E.A.T.® + SPINNING  
Vittorio

15:15-16:00  
ACQUA GYM  
Ale C.

18:00-19:00  
TONIC  
Manu

19:00-19:55  
PILATES  
Manu

19:15-20:15  
CROSS TRAINING  
Matteo

19:15-20:00  
BIKE & JUMP  
Ileana

20:00-20:45  
BODY PUMP  
Ale C.

20:15-21:00  
ACQUA DINAMIC  
Ileana

20:15-21:15  
CROSS TRAINING  
Matteo

20:45-21:45  
ZUMBA  
Claudia

### MERCOLEDÌ

9:00-10:00  
GINN.DOLCE  
Simona

9:45-10:30  
ACQUA DINAMIC  
Ileana

10:00-11:00  
YOGA BASE  
Vittorio

10:30-11:15  
ACQUA DINAMIC  
Ileana

13:00-14:00  
POWER YOGA  
Vittorio

15:00-16:00  
BODY PUMP  
Alessandra

18:00-18:45  
CROSS TRAINING  
Matteo

19:00-19:30  
TRX  
Manuela

19:00-20:00  
H.E.A.T.®  
Vittorio

19:30-20:15  
FITBOXE  
Alessandra

20:00-21:00  
H.E.A.T. MIX  
Vittorio

20:15-21:00  
G.A.G.  
Alessandra

21:00-22:00  
HATHA YOGA  
Vittorio

### GIOVEDÌ

10:00-11:00  
BODY PUMP  
Ale C.

12:45-13:30  
BIKE & JUMP  
Ileana

12:45-13:45  
H.E.A.T.® + SPINNING  
Vittorio

15:00-15:45  
ACQUA GYM  
Ale C.

18:30-19:30  
CROSS TRAINING  
Matteo

19:00-20:00  
ZUMBA  
Claudia

19:15-20:00  
ACQUA GYM  
Ileana

19:30-20:30  
SUPER CROSS  
Matteo

20:00-21:00  
BODY PUMP  
Michael

20:15-21:00  
BIKE & JUMP  
Ileana

20:30-21:30  
CROSS TRAINING  
Matteo

### VENERDÌ

9:00-10:00  
GINN.DOLCE  
Simona

9:45-10:30  
ACQUA ANTALGICA  
Daniela

12:45-13:30  
CROSS TRAINING  
Matteo

15:00-16:00  
PILATES  
Manu

17:30-18:30  
H.E.A.T.®  
Vittorio

18:30-19:30  
H.E.A.T.®  
Vittorio

18:45-19:15  
G.A.G.  
Ale C.

19:30-20:00  
G.A.G.  
Ale C.

20:00-21:30  
Master di  
ASTHANGA YOGA  
Vittorio

### SABATO

10:30-11:30  
CROSS TRAINING  
Matteo

14:00-15:00  
BODY PUMP

### DOMENICA

10:30-11:30  
MASTER CLASS  
a rotazione

### LEGENDA CORSI:

BRUCIA GRASSI

OLISTICO

TONIFICAZIONE

PISCINA



**Novità!**

Corsi a prenotazione. ONLINE da smartphone/tablet/PC! Chiedi al desk per abilitare, gratuitamente, la tua utenza

### ORARIO RIDOTTO

Il numero di lezioni in Luglio & Settembre, di concerto con i trainers, sarà ridotto in relazione al numero di partecipanti (fino ad un max del 50%).

In Agosto non sono previsti corsi.