

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

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




9:45-10:30
ACQUA DINAMIC
Ileana




10:30-11:30
CROSS TRAINING
Matteo




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.



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




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



12:45-13:45
CROSS TRAINING
Matteo




18:00-19:00
H.E.A.T.®
Vittorio




19:15-20:15
POWER YOGA
Vittorio



19:15-20:15
CROSS TRAINING
Matteo




19:00-19:30
Manuela
TRX
Suspension Training®




19:00-20:00
H.E.A.T.®
Vittorio




18:30-19:30
H.E.A.T.®
Vittorio




19:15-20:00
ACQUA GYM
Ileana




19:30-20:30
SUPER CROSS
Matteo




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




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




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



20:00-21:00
BODY PUMP
Michael




20:30-21:30
CROSS TRAINING
Matteo




20:30-21:30
CROSS TRAINING
Michael




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.

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

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.



12:45-13:45
CROSS TRAINING
Matteo



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



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



9:00-10:00
GINN.DOLCE
Simona



9:45-10:30
ACQUA DINAMIC
Ileana



10:00-11:00
YOGA BASE
Vittorio



13:00-14:00
POWER YOGA
Vittorio



15:00-16:00
BODY PUMP
Alessandra



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



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



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.



10:30-11:30
CROSS TRAINING
Matteo



14:00-15:00
BODY PUMP
Ale C.



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.

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.