ORARIO CORSI 2017/2018
FITNESS & AQUAFITNESS

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE

ORARIO DI APERTURA DEL CENTRO

Dal Lunedì al Giovedì dalle 9,00 alle 22,30
Venerdì dalle 9,00 alle 22,00
Sabato dalle 9,00 alle 18,00
Domenica dalle 9,00 alle 13,00

LUNEDÌ

- 9:00-10:00 GINN. DOLCE – Simona
- 9:45-10:30 ★ ACQUA G.A.G. – Ileana DA OTTOBRE
- 10:00-11:00 PILATES – Simonetta
- 10:30-11:15 ★ ACQUA G.A.G. – Ileana
- 10:45-11:30 ★ H.E.A.T.® – Vittorio
- 12:45-13:45 ★ CROSS TRAINING – Matteo
- 15:00-16:00 ANTALGICA – Simonetta
- 18:00-19:00 ★ H.E.A.T.® – Vittorio
- 19:15-20:15 POWER YOGA – Vittorio
- 19:30-20:10 TRX – Manuela
- 19:30-20:15 ACQUA G.A.G. – Ileana
- 20:15-21:00 LESMILLS COMBAT – Manuela
- 20:30-21:30 ★ SPINNING – Vittorio

MARTEDÌ

- 10:00-11:00 VITALITY – Vittorio
- 12:45-13:30 ACQUAGYM – Manu
- 12:45-13:45 ★ H.E.A.T.® – Vittorio
- 15:15-16:00 ACQUA SOFT – Manu
- 18:15-19:00 LESMILLS BODY PUMP – Federico
- 19:00-19:55 PILATES – Simonetta
- 19:15-20:10 ★ CROSS TRAINING – Matteo
- 20:00-20:45 LESMILLS BODY PUMP – Nicolas
- 19:15-20:00 ★ NEW BIKE & JUMP – Ileana
- 20:15-21:00 LESMILLS AQUADYNAMIC – Ileana
- 20:15-21:15 ★ NEW CROSS TRAINING – Matteo
- 20:45-21:45 ZUMBA – Omer

MERCOLEDÌ

- 9:00-10:00 GINN. DOLCE – Simona
- 9:45-10:30 ★ AQUADYNAMIC – Ileana DA OTTOBRE
- 10:00-11:00 POWER STRETCH – Vittorio
- 10:30-11:15 ★ AQUADYNAMIC – Ileana
- 10:30-11:15 Pancafit – Simona
- 13:00-13:45 NEW POWER YOGA – Vittorio
- 15:00-16:00 TOTAL BODY – Alessandra
- 18:00-18:50 ★ CROSS TRAINING – Matteo
- 19:00-20:00 ★ H.E.A.T.® – Vittorio
- 19:00-19:45 NEW LESMILLS COMBAT – Matteo
- 20:00-20:50 ★ WELLBEING – Vittorio
- 20:00-20:45 G.A.G. – Alessandra
- 20:00-20:45 NEW ACQUAGYM – Massimiliano
- 21:00-22:00 HATA YOGA – Vittorio

GIOVEDÌ

- 10:00-11:00 G.A.G. – Alessandra
- 12:45-13:30 HYDROBIKE MIX – Manu
- 12:45-13:45 ★ H.E.A.T + SPIN – Vittorio
- 14:45-15:30 ACQUAGYM – Manu
- 19:00-20:00 ZUMBA
- 19:15-20:00 LESMILLS AQUADYNAMIC – Ileana
- 20:15-21:00 ★ NEW BIKE & JUMP – Ileana
- 19:30-20:30 ★ CROSS TRAINING – Matteo
- 20:00-21:00 LESMILLS BODY PUMP – Nicolas
- 20:45-21:45 ★ 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 POWER YOGA – Vittorio
- 18:00-19:00 ★ H.E.A.T.® – Vittorio
- 19:00-20:00 ★ H.E.A.T.® – Vittorio
- 19:15-20:00 ★ G.A.G. – Alessandra
- 20:15-21:15 ★ SPINNING – Vittorio

SABATO

- 10:30-11:30 ★ CROSS TRAINING – Matteo
- 14:30-15:30 NEW LESMILLS BODY PUMP – Federico

DOMENICA

- 10:30-11:30 MASTER CLASS ★ – a rotazione

In vigore dal 18 Settembre 2017
Consultabile ONLINE su fitlandcenter.it/orari

LEGENDA CORSI:

CARDIO | OLISTICO | TONO | ACQUA

★ corsi su prenotazione

Nei mesi di SETTEMBRE e LUGLIO l'orario corsi sarà ridotto.
Nel mese di AGOSTO i corsi saranno sospesi