

LUNEDÌ

Orario	Attività	Durata	Intensità	Posti	Sala	Istruttore
9:00	Ginnastica Dolce	50'		25	Sala 1	Simona Z.
9:30	Acqua GAG	45'		25	Piscina	Ileana P.
10:15	Acqua GAG	45'		25	Piscina	Ileana P.
12:45	Bike & Jump	45'		21	Piscina	Eliana D.F.
12:45	Hatha Yoga	60'		25	Sala 1	Vittorio C.
14:45	Pilates	60'		25	Sala 1	Manuela C.
18:15	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
19:15	Circuit Tone	45'		25	Sala 1	Manuela Z.
19:30	Power Yoga	60'		25	Sala 2	Vittorio C.
19:30	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
20:00	Zumba	55'		30	Sala 1	Giada R.
20:15	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.

MARTEDÌ

8:45	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona Z.
9:30	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona Z.
12:45	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
12:45	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela Z.
15:00	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela Z.
17:00	Pilates	50'		25	Sala 1	Manuela C.
18:00	GAG	50'		25	Sala 1	Manuela C.
18:45	Cross Training	60'		14	Sala 2	Tiziano P.
19:00	Pilates	50'		25	Sala 1	Manuela C.
19:15	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Ileana P.
19:45	Cross Training	60'		14	Sala 2	Tiziano P.
20:00	Pump	50'		25	Sala 1	Manuela C.
20:15	Bike & Jump	45'		21	Piscina	Ileana P.

MERCOLEDÌ

9:00	Ginnastica Dolce	50'		25	Sala 1	Simona Z.
9:00	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela C.
9:45	Acqua Gym	45'		25	Piscina	Manuela C.
12:40	Pilates Tonic	50'		25	Sala 1	Manuela C.
18:30	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
19:15	Zumba	55'		30	Sala 1	Giada R.
19:45	Circuit Tone	45'		25	Sala 2	Manuela Z.
20:15	Hatha Yoga	60'		25	Sala 1	Vittorio C.

GIOVEDÌ

9:15	Pilates	60'		25	Sala 1	Manuela C.
10:15	GAG	50'		25	Sala 1	Manuela C.
12:45	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
12:45	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
15:00	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
17:30	Pilates	50'		25	Sala 1	Manuela C.
18:30	Step	30'		25	Sala 1	Manuela C.
19:10	GAG	50'		25	Sala 1	Manuela C.
19:15	Bike & Jump	45'		21	Piscina	Ileana P.
19:30	Cross Training	60'		18	Sala 2	Cristian P.
20:00	Pilates	50'		25	Sala 1	Manuela C.
20:15	Acqua Gym Turbo	45'		25	Piscina	Ileana P.

VENERDÌ

9:00	Ginnastica Dolce	50'		25	Sala 1	Simona Z.
10:00	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona Z.
15:00	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Eliana D.F.
17:15	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
18:15	HEAT + Spinning	60'		13+7	Sala 2	Vittorio C.
19:30	Power Yoga	60'		25	Sala 2	Vittorio C.
19:30	Acqua Tonic	45'		25	Piscina	Eliana D.F.

SAB.  
DOM.

10:00	Cross Training	60'		18	Sala 2	Cristian P.
10:30	Special Class					

La **prenotazione** tramite app è **OBBLIGATORIA** per tutti i corsi a palinsesto e il nuoto libero, con una tolleranza all'ingresso di 15' prima l'orario di accesso prenotato.

Ogni lezione può essere disdetta fino a un'ora prima l'orario previsto. È possibile prenotare **un'attività per volta** nell'arco dei 7 giorni. Al termine della lezione svolta è possibile prenotare la successiva.

Ti raccomandiamo la puntualità e, soprattutto, **se non puoi partecipare**, ricorda di **disdire la lezione**, permettendo così agli altri di poter partecipare. La prenotazione garantisce di potersi allenare in serenità, sicurezza e comfort. Il presente orario potrebbe essere soggetto a modifiche.

Le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del centro.

Affinché le lezioni si svolgano è richiesto un numero minimo di 5 partecipanti. Diversamente la lezione non viene svolta ovvero revocata.

Per ragioni di sicurezza l'**accesso al club** è **tracciato e videosorvegliato**. Al termine del proprio allenamento è **obbligatorio registrare l'uscita**.

Nel mese di **LUGLIO** il planning può subire variazioni. In **AGOSTO** non si svolgono corsi.

## LEGENDA

### Tipologia Corso

**OLISTICO**

**TONIFICAZIONE**

**CARDIO**

**ACQUATICO**

### Intensità Corso

**Bassa**

**Media**

**Alta**

**Molto Alta**

Consulta le nostre pagine social   
 o visita [fitlandcenter.it](http://fitlandcenter.it)  
 0362 569049

**PRENOTA I TUOI CORSI  
 QUI**

