

PLANNING CORSI 2022/2023

LUNEDÌ

 G.A.G.	
10.00	SALA C
 POSTURAL	
11.00	SALA C
 ACQUA GYM	
13.00	PISCINA
 PUMP	
15.00	SALA C
 AEROBIC DANCE	
17.00	SALA C
 MET	
18.00	SALA C
 CIRCUIT TRAINING	
19.00	SALA A
 FIT BOXE	
19.00	SALA C
 KOMBAT	
20.00	SALA C

MARTEDÌ

 W3S	
9.15	SALA D
 GYM BALL	
10.15	SALA C
 HYDRO BIKE	
12.00	PISCINA
 ACQUA GYM	
15.00	PISCINA
 YOGA	
17.00	SALA C
 CORSO A ROTAZIONE	
18.00	SALA C
 HYDRO BIKE	
18.20	PISCINA
 ACQUA GYM	
19.00	PISCINA
 SPIN BIKE	
19.00	SALA B

MERCOLEDÌ

 COUNTRY FITNESS	
10.00	SALA C
 CORE STABILITY	
11.00	SALA C
 ACQUA GYM	
13.00	PISCINA
 LATIN DANCE	
15.00	SALA C
 W3S	
17.00	SALA D
 MET	
18.00	SALA C
 PHA CIRCUIT	
19.00	SALA A










LIVE

Corsi in sala con istruttore in presenza

GIOVEDÌ

 W3S	
9.15	SALA D
 TOTAL BODY	
10.15	SALA C
 TABATA CROSS TRAINING	
12.00	SALA A
 ACQUA GYM	
15.00	PISCINA
 STEP	
17.00	SALA C
 CORSO A ROTAZIONE	
18.00	SALA C
 ABS	
18.45	SALA C
 ACQUA GYM	
19.00	PISCINA
 SPIN BIKE	
19.00	SALA B

VENERDÌ

 W3S	
9.15	SALA D
 GINNASTICA DOLCE	
10.15	SALA C
 WALKING	
12.00	SALA C
 ACQUA GYM	
15.00	PISCINA
 PILATES	
16.30	SALA C
 W3S	
17.30	SALA D
 FIT BOXE	
18.30	SALA C
 BIKE	
19.20	SALA C
 PUMP	
20.00	SALA C

SABATO

 YOGA	
9.30	SALA C
 HIP HOP	
10.30	SALA C
 WALKING	
11.30	SALA C
 ACQUA GYM	
15.00	PISCINA
 KOMBAT	
15.00	SALA C
 BIKE	
16.00	SALA C
 AEROBIC DANCE	
17.00	SALA C

VIRTUAL

Corsi in sala con istruttore virtuale



SPAZIO FITNESS
FITNESS & SALUTE

Il planning può subire delle modifiche

I corsi partiranno al raggiungimento di almeno 3 persone

Hai delle richieste? Comunicacele cercheremo di soddisfarle