

PLANNING CORSI 2022/2023

LUNEDÌ

 G.A.G.	10.00	SALA C
 POSTURAL	10.45	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
 HYDRO BIKE	18.45	PISCINA
 ACQUA GYM	19.15	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