

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI

10.00-10.50 Acqua FitBike Piscina	10.00-10.50 HydroBike Piscina	10.00-10.50 Acqua Dynamic Piscina	10.00-10.50 HydroBike Piscina	10.00-10.50 Acqua FitBike Piscina
11.00-11.50 Acqua Pilates Piscina	11.00-11.50 Acqua Gym Piscina	11.00-11.50 AcquaGym Piscina	11.00-11.50 AcquaGym Piscina	11.00-11.50 Acqua Pilates Piscina
12.30-13.20 HydroBike Piscina				12.30-13.20 HydroBike Piscina
13.30-14.20 Acqua Power Piscina	13.20-14.10 Acqua Power Piscina	13.30-14.20 Acqua Dynamic Piscina	13.20-14.10 Acqua Power Piscina	13.30-14.20 Acqua Dynamic Piscina
	14.30-15.20 HydroBike Piscina	14.30-15.20 HydroBike Piscina	14.30-15.20 HydroBike Piscina	
		18.30-19.20 HydroBike Piscina		
19.00-19.50 Acqua Tonic Piscina	19.00-19.50 Acqua Power Piscina	19.15-20.05 HydroBike Piscina	19.00-19.50 Acqua dynamic Piscina	19.00-19.50 AcquaTonic Piscina
19.50-20.40 BluMove Piscina	19.50-20.40 Acqua FitBike Piscina		19.50-20.40 HydroBike Piscina	19.50-20.40 AcquaGym Circuit Piscina
20.40-21.30 AcquaGym Circuit Piscina	20.40-21.30 Acqua Dynamic Piscina			

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI

8.30-9.30 Pilates Corsi1	8.30-9.30 Corpo Libero Corsi1	8.30-9.30 Pilates Corsi1	8.30-9.30 Corpo Libero Corsi1	8.30-9.30 Pilates Corsi1
9.00-9.30 Circuito TRX Wellness				9.00-9.30 Circuito TRX Wellness
9.00-10.00 Corpo Libero Corsi2		9.00-10.00 Corpo Libero Corsi1		9.00-10.00 Corpo Libero Corsi2
10.00-11.00 Pilates Corsi1	10.00-11.00 Body Vive Corsi1	10.00-11.00 Pilates Corsi1	10.00-11.00 Body Balance Corsi1	10.00-11.00 Pilates Corsi1
11.00-12.00 Corpo Libero Corsi1		11.00-12.00 Corpo Libero Corsi1		11.00-12.00 Corpo Libero Corsi1
12.00-12.30 Bosu Corsi1	12.00-13.00 Pilates Corsi1	12.00-12.30 Gym Stick Tone Corsi1	12.00-13.00 BodyPump Corsi1	12.00-12.30 Bosu Corsi1
12.30-13.30 Aerotonica Corsi1	13.00-13.30 Circuito TRX Wellness	12.30-13.30 Body Vive Corsi1	13.00-13.30 Circuito TRX Wellness	12.30-13.30 Aerotonica Corsi1
13.30-14.20 Spinning Corsi2	13.30-14.20 Spinning Corsi2	13.30-14.20 Spinning Corsi2	13.30-14.20 Spinning Corsi2	13.30-14.20 Spinning Corsi2
13.30-14.30 BodyPump Corsi1	13.30-14.30 Gym Stick Corsi1	13.30-14.00 Pilates Bosu Corsi1	13.30-14.30 Body Vive Corsi1	13.30-14.30 BodyPump Corsi1
14.30-15.20 Pilates Corsi1	14.30-15.00 Abdominal Corsi1	14.00-15.00 Pilates Corsi1	14.30-15.15 Abdominal Corsi1	14.30-15.20 Pilates Corsi1
15.00-16.00 Aerotonica Corsi2	15.00-15.30 Stretching Corsi1	15.00-16.00 Aerotonica Corsi2	15.00-15.30 Stretching Corsi1	15.00-16.00 Aerotonica Corsi2
16.00-17.00 Corpo Libero Corsi1		16.00-17.00 Corpo Libero Corsi1		16.00-17.00 Corpo Libero Corsi1
17.00-18.00 Aerobica Corsi1	17.00-18.00 BodyPump Corsi1	17.00-18.00 Aerobica Corsi1	17.00-18.00 Body Balance Corsi1	17.00-18.00 Body Vive Corsi1
17.00-18.00 Corpo Libero Corsi2		17.00-18.00 Corpo Libero Corsi2		17.00-18.00 Corpo Libero Corsi2
18.00-19.00 Mat-Work Corsi1	18.00-19.00 Pilates Corsi1	18.00-19.00 Pilates Corsi1	18.00-19.00 Pilates Corsi1	18.00-19.00 Body Balance Corsi1
18.15-19.15 G.A.G. Corsi2	18.00-18.45 G.A.G. Corsi2	18.15-19.15 G.A.G. Corsi2	18.00-18.45 BodyPump Corsi2	18.15-19.15 G.A.G. Corsi2
	18.50-19.40 Spinning Corsi2		18.50-19.40 Spinning Corsi2	
19.00-20.00 BodyPump Corsi1	19.00-20.00 Body Ballet Corsi1	19.00-20.00 Body Pump Corsi1	19.00-20.00 Body Ballet Corsi1	19.00-20.00 Yoga Flex Corsi1
19.30-20.20 Spinning Corsi2	19.00-19.30 Circuito TRX Wellness	19.30-20.20 Spinning Corsi2	19.00-19.30 Circuito TRX Wellness	
20.00-21.00 Yoga Flex Corsi1	20.00-21.00 Body Balance Corsi1	20.00-21.30 Danza del Ventre Corsi1	20.00-21.00 Body Balance Corsi1	

A ACQUA SABATO

- **SLIM** Snellire e modellare il corpo divertendosi
- **TONE** Tonificare tutti i muscoli per una splendida forma ed un corpo funzionale
- **CORPO - MENTE** Star bene con se stessi
- **POSTURALE** Energia Equilibrio Armonia

Legenda

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI

9.10-10.00 Well Back Equa		9.30-10.00 Well Back 1/2 Equa		
	10.00-10.30 Controllo Addom. 1/2 Equa		10.00-10.30 Well Back 1/2 Equa	
	10.30-11.00 Allungam. Post. 1/2 Equa	10.10-11.00 G.P.G. Equa	10.30-11.00 Controllo Addom. 1/2 Equa	10.10-11.00 G.P.G. Equa
	13.00-13.30 Well Back 1/2 Equa		13.00-13.30 Well Back 1/2 Equa	
13.30-14.20 G.P.G. Equa	13.30-14.00 Controllo Addom. 1/2 Equa	13.30-14.30 Hatha Yoga Equa	13.30-14.00 Controllo Addom. 1/2 Equa	13.30-14.20 Well Back Equa
16.10-17.00 Tropos Jeans Equa	16.10-17.00 Tropos Jeans Equa	16.10-17.00 Tropos Jeans Equa	16.10-17.00 Tropos Jeans Equa	16.10-17.00 Tropos Jeans Equa
17.10-18.00 Well Back Equa			17.10-18.00 Wu Wei Equa	17.10-18.00 Well Back Equa
18.10-19.00 G.P.G. Equa	18.10-19.00 G.P.G. Equa	18.10-19.00 Well Back Equa	18.10-19.00 G.P.G. Equa	18.10-19.00 G.P.G. Equa
19.10-20.00 Well Back Equa	19.10-20.00 G.P.G. Equa	19.10-20.00 G.P.G. Equa	19.10-20.00 Well Back Equa	

E EQUA POSTURALE

NOTE
 - Le lezioni dell'area posturale devono essere prenotate anticipatamente
 - LeTropos Jeans sono lezioni di educazione posturale formativa e per problematiche specifiche rivolte a ragazzi da 11 a 18 anni

P PALESTRA SABATO

8.30-9.30 Corpo Libero Corsi1				
10.00-11.00 Corpo Libero Corsi1				
11.30-12.30 Spinning Corsi2				
11.30-12.00 PushPower Corsi1				
12.00-12.30 Abdominal Corsi1				
12.30-13.00 Stretching Corsi1				

LUNEDI MARTEDI MERCOLEDI GIOVEDI VENERDI

9.00-10.00 GPG Aquaform Piscina	9.00-10.00 GPG Aquaform Piscina	9.00-10.00 GPG Aquaform Piscina	9.00-10.00 GPG Aquaform Piscina	9.00-10.00 GPG Aquaform Piscina
10.00-11.00 GPG Aquaform Piscina	9.30-10.00 Miniclass Posturale Equa	10.00-11.00 GPG Aquaform Piscina	9.30-10.00 Miniclass Posturale Equa	9.30-10.00 Miniclass Posturale Equa
				10.00-11.00 GPG Aquaform Piscina
10.00-10.30 Miniclass Posturale Equa				
		11.00-12.00 Aquaform Piscina		
12.00-13.00 GPG Aquaform Piscina	12.00-13.00 GPG Aquaform Piscina	12.00-13.00 Aquaform Piscina	12.00-13.00 GPG Piscina	12.00-13.00 GPG Aquaform Piscina
	12.30-13.00 Miniclass Posturale Equa		12.30-13.00 Miniclass Posturale Equa	
13.00-13.30 Miniclass Posturale Equa				13.00-13.30 Miniclass Posturale Equa
13.30-14.30 Aquaform Piscina	13.30-15.00 GPG Piscina	13.30-14.30 Aquaform Piscina	13.30-15.00 GPG Aquaform Piscina	13.30-14.30 Aquaform Piscina
14.30-15.30 Aquaform Piscina				14.30-15.30 Aquaform Piscina
15.00-15.50 Pilates Matwork Studio Pilates			14.30-15.30 Aquaform Piscina	15.00-15.50 Pilates Matwork Studio Pilates
	15.30-16.30 GPG Aquaform Piscina		15.30-16.30 GPG Aquaform Piscina	
		16.00-16.50 Pilates Circuit Studio Pilates		16.00-16.50 Pilates Circuit Studio Pilates
		17.00-17.50 Pilates Circuit Studio Pilates		
19.00-20.00 Aquaform Piscina	19.10-20.00 Pilates Matwork Studio Pilates	19.00-20.00 Aquaform Piscina	19.10-20.00 Pilates Matwork Studio Pilates	19.00-20.00 Aquaform Piscina
20.00-20.30 Miniclass Posturale Equa		19.10-20.00 Pilates Circuit Studio Pilates	20.00-20.30 Miniclass Posturale Equa	
	20.00-21.00 GPG Piscina		20.00-21.00 GPG Piscina	

O OLISTICO lezioni personalizzate a piccoli gruppi

NOTE
 - Le miniclass sono incluse nella Card Annuale che comprende le 4 aree e devono essere prenotate anticipatamente.
 - Le lezioni personalizzate sono fruibili acquistando il pacchetto integrativo.
 - Pilates Matwork è una miniclass a corpo libero o con piccoli attrezzi.
 - Pilates Circuit è una miniclass con macchinari Pilates originali.