



PLANNING 2015-16

ADESSO MUOVITI!

ACQUA piscine

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00 Acqua Fitbike Piscina 10:50 Acqua Pilates Piscina	10:00 Hydrobike Piscina 11:00 Acquaquagym Piscina 11:50 Acquaquagym Piscina	10:00 Acqua Fitbike Piscina 11:00 Acquaquagym Piscina 11:50 Acquaquagym Piscina	10:00 Hydrobike Piscina 11:00 Acquaquagym Piscina 11:50 Acquaquagym Piscina	10:00 Acqua Fitbike Piscina 10:50 Acqua Fitbike Piscina 11:00 Acqua Pilates Piscina 11:50 Acqua Pilates Piscina
12:30 Hydrobike Piscina 13:30 Acqua Power Piscina 14:20 Acqua Power Piscina	13:20 Acqua Power Piscina 14:10 Acqua Power Piscina 14:30 Hydrobike Piscina 15:20 Hydrobike Piscina	13:30 Acqua Training Piscina New 14:20 Acqua Training Piscina	13:20 Acqua Power Piscina 14:10 Acqua Power Piscina 14:30 Hydrobike Piscina 15:20 Hydrobike Piscina	12:30 Acquaquagym Circuit Piscina 13:20 Acquaquagym Circuit Piscina 13:30 Hydrobike Piscina 14:20 Hydrobike Piscina
18:30 Hydrobike Piscina 19:00 Acqua Power Piscina 19:50 Acquaquagym Circuit Piscina 20:40 Acquaquagym Circuit Piscina	19:00 Acqua Training Piscina New 19:50 Acqua Fitbike Piscina 20:40 Acqua Fitbike Piscina	18:30 Hydrobike Piscina 19:15 Hydrobike Piscina 20:00 Hydrobike Piscina	19:00 Acqua Power Piscina 19:50 Acqua Power Piscina 19:50 Hydrobike Piscina 20:40 Hydrobike Piscina	19:00 Acqua Power Piscina 19:50 Acqua Power Piscina 19:50 Acquaquagym Circuit Piscina 20:40 Acquaquagym Circuit Piscina
20:40 Acquaquagym Circuit Piscina 21:30 Acquaquagym Circuit Piscina				

SABATO

12:45 Hydrobike Piscina 13:30 Hydrobike Piscina	14:15 Hydrobike Piscina 15:00 Hydrobike Piscina
13:30 Hydrobike Piscina 14:15 Hydrobike Piscina	15:00 Acqua Fitbike Piscina 15:50 Acqua Fitbike Piscina

Le lezioni di Hydrobike e AcquaFitbike vanno prenotate anticipatamente

PALESTRA wellness

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:30 Pilates C1 09:30 Circuito TRX Wellness 09:00 Corpo Libero C2 10:00 Pilates C1 11:00 Corpo Libero C1 12:00 Bosu C1 12:30 Bosu C1 13:30 Aerotonica C1	08:30 Corpo Libero C1 10:00 Well Back System C1 New 11:00 Well Back System C1 New 12:00 Circuito WBS Wellness 12:30 Pilates C1 13:00 Circuito TRX Wellness 13:30 Group Cycling C2 14:30 Group Cycling C2 15:00 T-Dance C1 New 16:00 Corpo Libero C1 17:00 Aerobica C1 18:00 Pilates C1 18:30 Group Cycling C2 19:00 Circuito TRX Wellness 19:15 Body Ballet C1 19:30 Round Fit C2 20:15 Well Back System C1 New 21:15 Well Back System C1 New	08:30 G.P.G. C2 09:00 Corpo Libero C1 09:30 Circuito TRX Wellness 10:00 Feldenkrais C1 New 11:00 Corpo Libero C1 12:30 Aerotonica C1 13:30 Aerotonica C1 14:30 Pilates C1 15:00 WBS Cardio Training C1 New 16:00 Corpo Libero C1 17:00 Aerobica C1 18:00 Corpo Libero C2 19:00 Pilates C1 19:15 G.A.G. C2 19:30 Body Pump C1 19:30 Group Cycling C2 20:30 Group Cycling C2	08:30 Well Back System Wellness New 09:00 Circuito Funzionale Wellness 09:30 Circuito Funzionale Wellness 10:00 Circuito Funzionale Wellness New 10:45 Circuito Funz. & WBS Wellness New 12:00 Circuito WBS Wellness 12:30 Circuito WBS Wellness 13:00 Pilates C1 13:30 Pilates C1 14:30 Circuito TRX Wellness 15:00 Circuito TRX Wellness 16:00 Round Fit C1 17:00 Round Fit C1 18:00 Pilates C1 18:30 Group Cycling C2 19:00 Circuito Funzionale Wellness 19:15 Body Ballet C1 19:30 Round Fit C2 20:15 WBS Cardio Training C1 New 21:15 WBS Cardio Training C1 New	08:30 Pilates C1 09:00 Circuito Funzionale Wellness 09:30 Circuito Funzionale Wellness 10:00 Pilates C1 11:00 Corpo Libero C1 12:00 Bosu C1 12:30 Bosu C1 13:30 Aerotonica C1 14:30 Group Cycling C2 15:30 Group Cycling C2 16:00 Well Back System C1 New 16:30 Well Back System C1 New 17:00 Corpo Libero C1 17:00 WBS Cardio Training C1 New 17:00 Corpo Libero C2 18:00 G.A.G. C2 18:00 Zumba C1

SABATO

08:30 Corpo Libero C1 11:00 Corpo Libero C1	11:30 Group Cycling C2 12:00 Push Power C1	12:00 Abdominal S. C1 13:00 Stretching C1
--	---	--

Le lezioni di Group Cycling vanno prenotate anticipatamente

EQUA posturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:10 Well Back Equa 11:00 Well Back Equa	10:00 Well Back Equa 10:30 Controllo Add. Equa 13:00 Well Back Equa 13:30 Well Back Equa	10:10 Well Back Equa 11:00 Well Back Equa	10:00 Well Back Equa 10:30 Controllo Add. Equa 13:00 Well Back Equa 13:30 Well Back Equa	10:10 Well Back Equa 11:00 Well Back Equa
13:30 Well Back Equa 14:20 Well Back Equa	13:30 Controllo Add. Equa 14:00 Controllo Add. Equa	13:10 Well Back Equa 14:00 Well Back Equa	13:30 Controllo Add. Equa 14:00 Controllo Add. Equa	New 13:30 Feldenkrais Equa 14:20 Feldenkrais Equa
	17:10 Well Back Equa 18:00 Well Back Equa		17:10 Well Back Equa 18:00 Well Back Equa	
18:00 Well Back Equa 18:50 Well Back Equa	18:10 G.P.G. Equa 19:00 G.P.G. Equa	18:10 Well Back Equa 19:00 Well Back Equa	18:10 Feldenkrais Equa New 19:00 Feldenkrais Equa	18:10 Postural Stretching Equa 19:00 Postural Stretching Equa
19:10 Well Back Equa 20:00 Well Back Equa	19:10 G.P.G. Equa 20:00 G.P.G. Equa		19:10 Well Back Equa 20:00 Well Back Equa	

Le lezioni dell'Area Posturale devono essere prenotate anticipatamente
G.P.G.: Ginnastica Posturale Globale

AQUAFORM & C.P.G. H₂O

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00 Aquaform Piscina 10:00 Aquaform Piscina		09:00 Aquaform Piscina 10:00 Aquaform Piscina		09:00 Aquaform Piscina 10:00 Aquaform Piscina
12:00 Aquaform Piscina 13:00 Aquaform Piscina	12:00 C.P.G. H ₂ O Aquaform Piscina 13:00 C.P.G. H ₂ O Aquaform Piscina	12:00 Aquaform Piscina 13:00 Aquaform Piscina	12:00 C.P.G. H ₂ O Aquaform Piscina 13:00 C.P.G. H ₂ O Aquaform Piscina	12:00 Aquaform Piscina 13:00 Aquaform Piscina
14:00 Aquaform Piscina 15:00 Aquaform Piscina	15:00 C.P.G. H ₂ O Aquaform Piscina 16:00 C.P.G. H ₂ O Aquaform Piscina	14:00 Aquaform Piscina 15:00 Aquaform Piscina	15:00 C.P.G. H ₂ O Aquaform Piscina 16:00 C.P.G. H ₂ O Aquaform Piscina	14:00 Aquaform Piscina 15:00 Aquaform Piscina
19:00 Aquaform Piscina 20:00 Aquaform Piscina		19:00 Aquaform Piscina 20:00 Aquaform Piscina		19:00 Aquaform Piscina 20:00 Aquaform Piscina

Allenamento con scheda personalizzata riservato solo ai possessori dell'abbonamento "Aquaform & C.P.G. H₂O"