

Tropos cambia pelle
tu cambia con Tropos



Planning 2016/2017



PALESTRA Wellness

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:00 Body Balance Cinema C2		08:00 Body Combat Cinema C2		08:00 Body Combat Cinema C2
08:30 Pilates C1	08:30 G.P.G. C1	08:30 G.P.G. C1	08:30 G.P.G. C1	08:30 Pilates C1
09:00 Circuito OMNIA Wellness New		09:00 Circuito OMNIA Wellness New		09:00 Circuito OMNIA Wellness New
09:30 Corpo Libero C2		09:30 Corpo Libero C2		09:30 Corpo Libero C2
09:30 Rebound C1 New		09:30 Rebound C1 New		09:30 Rebound C1 New
10:00 Pilates C1	10:00 Circuito OMNIA Wellness New	10:00 G.P.G. C1	10:00 Circuito OMNIA Wellness New	
11:00 Body Pump Cinema C2	11:00 Body Pump Cinema C2	11:00 Body Pump Cinema C2	11:00 Body Pump Cinema C2	11:00 Pilates C1
11:00 Corpo Libero C1		11:00 Corpo Libero C1	11:00 Feldenkrais Equa	11:00 Body Pump Cinema C2
11:00 Feldenkrais Equa	12:00 Body Balance Cinema C2	12:00 Rebound C1 New	12:00 Body Balance Cinema C2	11:00 Corpo Libero C1
12:00 Bosu C1	12:30 Pilates 30' Equa	12:30 Aerotonica C1	12:30 Pilates 30' Equa	12:00 Bosu C1
12:30 Aerotonica C1	13:00 Rebound C1 New	13:00 Rebound C1 New	13:00 Rebound C1 New	12:30 Aerotonica C1
	13:00 Circuito OMNIA Wellness New	13:00 Circuito OMNIA Wellness New	13:00 Circuito OMNIA Wellness New	
13:30 Group Cycling C2	13:30 Group Cycling C2	13:30 Group Cycling C2	13:30 Group Cycling C2	13:30 Group Cycling C2
13:30 Body Pump C1	13:30 T-Dance C1	13:30 Pilates 90' Equa	13:30 Round Fit C1	13:30 Body Pump C1
14:30 Circuito OMNIA Wellness New	14:30 Circuito Addome C1	15:00 Aerotonica C1	14:30 Circuito Addome C1	14:30 Circuito OMNIA Wellness New
16:00 Corpo Libero C2	16:00 Body Combat Cinema C2	15:30 Stretching C1	16:00 Body Balance Cinema C2	16:00 Corpo Libero C1
17:00 Aerobica C1	17:00 Circuito OMNIA Wellness New	16:00 Corpo Libero C1	17:00 Circuito OMNIA Wellness New	
17:00 Corpo Libero C2		17:00 Aerobica C1		17:00 Corpo Libero C1
18:00 G.P.G. C2		18:00 Corpo Libero C2		
18:15 G.A.G. C1	18:00 Pilates C1	18:00 Pilates C2	18:00 Pilates C1	18:00 Zumba C1
18:30 Circuito OMNIA Wellness New	18:30 Group Cycling C2	18:15 G.A.G. C1		18:15 G.A.G. C2
19:00 Circuito OMNIA Wellness New	19:00 Circuito OMNIA Wellness New	18:30 Circuito OMNIA Wellness New	18:30 Group Cycling C2	18:30 Circuito OMNIA Wellness New
19:10 Feldenkrais Equa	19:15 Body Ballet C1	19:15 Body Pump C1	19:00 Circuito OMNIA Wellness New	19:00 Circuito Rebound C1 New
19:15 Body Pump C1	19:30 Round Fit C2	19:30 Circuito OMNIA Wellness New	19:15 Body Ballet C1	
19:30 Circuito OMNIA Wellness New	19:30 Circuito Rebound Wellness New	19:30 Group Cycling C2	19:30 Round Fit C2	
19:30 Group Cycling C2	20:15 Rebound C1 New	20:15 Fight Club C1 New	20:15 Circuito OMNIA Wellness New	20:00 Body Pump Cinema C2
20:45 Body Combat Cinema C2	20:30 Body Balance Cinema C2	20:45 Sh' Bam Cinema C2	20:30 Body Combat Cinema C2	20:30 Body Combat Cinema C2
21:15 Body Balance Cinema C2	21:00 Body Combat Cinema C2	21:15 Body Combat Cinema C2	21:00 Body Combat Cinema C2	21:00 Body Balance Cinema C2
	21:30 Body Combat Cinema C2		21:30 Body Balance Cinema C2	21:30 Body Balance Cinema C2

SABATO

08:30 Corpo Libero C1	11:30 Group Cycling C2	12:00 Abdominal S. C1	16:00 Sh' Bam Cinema C2	17:00 Body Combat Cinema C2
10:00 Pilates C1	11:30 Push Power C1	12:30 Stretching C1	16:30 Body Pump Cinema C2	17:30 Body Balance Cinema C2

• Le lezioni di Group Cycling vanno prenotate anticipatamente

AQUAFORM

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

Allenamento con scheda personalizzata incluso nell'Area Acqua

ACQUA Piscine

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

SABATO

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

Le lezioni di Hydrobike e AcquaFitbike vanno prenotate anticipatamente

EQUA Posturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	08:30 G.P.G. C1	08:30 G.P.G. C1	08:30 G.P.G. C1	
10:10 Well Back Equa	10:00 Well Back Equa	10:00 G.P.G. C1	10:00 Well Back Equa	10:10 Well Back Equa
	10:30 Controllo Add. Equa	10:10 Well Back Equa	10:30 Controllo Add. Equa	
11:00 Feldenkrais Equa			11:00 Feldenkrais Equa	
	13:00 Well Back Equa		13:00 Well Back Equa	
	13:30 Controllo Add. Equa	13:30 Pilates 90' Equa	13:30 Controllo Add. Equa	13:30 Ginnastica Miofasciale Equa
13:30 Well Back Equa	17:10 Well Back Equa		17:10 Well Back Equa	
	18:10 G.P.G. Equa	18:10 Well Back Equa	18:10 Feldenkrais Equa	18:10 Postural Stretching Equa
18:00 G.P.G. C1				
18:10 Well Back Equa				
19:10 Feldenkrais Equa	19:00 G.P.G. Equa		19:10 Well Back Equa	
	19:30 Well Back Equa			

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

KIDS & TEENAGERS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16:00 Born to Move 13/16 C2	16:00 TROPOS Jeans Wellness	16:00 Born to Move 13/16 C2	16:00 TROPOS Jeans Wellness	
17:00 Born to Move 8/12 Equa		17:00 Born to Move 8/12 Equa		
17:00 OMNIA Jeans Wellness	17:15 Born to Move 6/7 C2	17:00 OMNIA Jeans Wellness	17:15 Born to Move 6/7 C2	17:00 OMNIA Jeans Wellness

Legenda



Efficace e divertente Programma di attività motoria in gruppo dedicato a ragazzi e ragazze dai 6 ai 7 anni d'età



Efficace e divertente Programma di attività motoria in gruppo dedicato a ragazzi e ragazze dagli 8 ai 12 anni d'età



Efficace e divertente Programma di attività motoria in gruppo dedicato a ragazzi e ragazze dai 13 ai 16 anni d'età

TROPOS Jeans

Ginnastica di riequilibrio posturale e muscolare per giovani in età evolutiva dai 10 ai 16 anni d'età

OMNIA Jeans

Allenamento Sportivo a Circuito svolto con l'ausilio della nuova "OMNIA Station Technogym"



NOVITÀ 2017

Allenati ad Essere felice.. Salta di Gioia! Train to Be happy.. Jump 4 Joy!