

PLANNING CORSI 2018

Il numero minimo di partecipanti per lezione/corso è di 4 persone. In caso di lezioni con un numero inferiore di presenti, la lezione potrebbe essere sostituita o annullata.



ACQUA PISCINE

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

SABATO	12:45 Hydrobike Piscina	13:30 Hydrobike Piscina	14:15 Hydrobike Piscina	15:00 Hydrobike Piscina

• Le lezioni di Hydrobike e AcquaFitbike vanno prenotate anticipatamente

PALESTRA Wellness

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:30 Pilates C1 08:45 Circuito OMNIA 45' Wellness 09:30 Corpo Libero C2 09:30 Stretching C1 10:00 Pilates C1 11:00 Corpo Libero C1 11:00 Feldenkrais Equa 12:00 Bosu 1/2 C1 12:30 Aerotonica C1 13:30 Group Cycling C2 13:30 Body Pump C1 14:30 Pilates C1 15:30 Pilates C1 16:00 Corpo Libero C1 16:00 Born To Move 13-16 C2 17:00 Born To Move 13-16 C2 17:00 Aerobica C1 17:00 Corpo Libero C2 17:00 Tropos Jeans Wellness 17:00 Born To Move 8-12 Equa 18:10 G.P.G. C2 18:15 G.A.G. C1 18:15 G.A.G. C1 18:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:15 Body Pump C1 20:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:30 Group Cycling C2 20:00 Rebound 30' C1 20:30 Difesa Personale* C2 20:15 Rebound 30' C1	08:30 G.P.G. C1 09:30 G.P.G. C1 10:00 Circuito OMNIA 45' Wellness 10:45 Circuito OMNIA 45' Wellness 12:15 Pilates Equa 13:00 Rebound 30' C1 13:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 13:30 Group Cycling C2 13:30 Group Cycling C2 13:30 Zumba C1 14:30 Circuito Addome 30' C1 15:00 Tropos Jeans Wellness 17:00 Born To Move 6-7 C2 18:00 Pilates C1 18:30 Group Cycling C2 19:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:15 Body Ballet C1 19:30 Round Fit C2 20:30 Round Fit C2	08:30 Risveglio Posturale C1 09:30 Risveglio Posturale C1 09:00 Circuito OMNIA 45' Wellness 09:45 Circuito OMNIA 45' Wellness 10:00 Corpo Libero C2 11:00 G.P.G. C1 11:00 Corpo Libero C1 11:00 Feldenkrais Equa 12:00 Rebound 30' C1 12:30 Aerotonica C1 13:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 14:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 13:30 Tacfit C1 14:30 Tacfit C1 15:00 Pilates 90' Equa 14:30 Stretching C1 15:00 Aerotonica 30' C1 15:00 Stretching 30' C1 16:00 Corpo Libero C1 16:00 Born To Move 13-16 C2 17:00 Aerobica C1 17:00 Corpo Libero C2 18:00 Born To Move 8-12 Equa 18:00 Pilates C2 18:15 G.A.G. C1 18:15 G.A.G. C1 18:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:15 Body Pump C1 19:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:30 Group Cycling C2 20:00 Rebound 30' C1 20:30 Difesa Personale* C2 21:30 Difesa Personale* C2	08:30 G.P.G. C1 09:30 G.P.G. C1 10:00 Circuito OMNIA 45' Wellness 10:45 Circuito OMNIA 45' Wellness 12:15 Pilates Equa 13:00 Rebound 30' C1 13:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 13:30 Group Cycling C2 13:30 Group Cycling C2 14:30 Tacfit C1 14:30 Tacfit C1 15:00 Circuito Addome 30' C1 16:00 Tropos Jeans Wellness 17:00 Born To Move 6-7 C2 18:00 Pilates C1 18:30 Group Cycling C2 19:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:30 Round Fit C2 20:30 Round Fit C2 20:15 Circuito OMNIA 45' Wellness	08:30 Pilates C1 08:45 Circuito OMNIA 45' Wellness 09:00 Corpo Libero C2 09:30 Stretching C1 10:00 Pilates C1 11:00 Corpo Libero C1 12:00 Bosu 1/2 C1 12:30 Aerotonica C1 13:30 Group Cycling C2 13:30 Body Pump C1 14:30 Pilates C1 15:30 Pilates C1 16:00 Corpo Libero C1 17:00 Corpo Libero C1 18:00 Corpo Libero C1 18:00 Zumba C1 18:15 G.A.G. C2 18:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:00 Rebound 30' C1

SABATO	11:30 Group Cycling C2	12:00 Abdominal S. 1/2 C1
08:30 Corpo Libero C1 09:30 Pilates C1 10:00 Pilates C1 11:00 Pilates C1	11:30 Group Cycling C2 12:00 Push Power C1	12:00 Abdominal S. 1/2 C1 12:30 Stretching 1/2 C1

• Le lezioni di Group Cycling vanno prenotate anticipatamente

EQUA Posturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:30 Well Back Equa 10:15 Well Back Equa 11:00 Well Back Equa 11:50 Feldenkrais* Equa 12:00 Well Back Equa 12:45 Well Back Equa 13:40 Well Back Equa 14:30 G.P.G. C1 18:10 Well Back Equa 19:10 G.P.G. Equa 20:00 G.P.G. Equa	08:30 G.P.G. C1 09:20 G.P.G. C1 10:00 Well Back 30' Equa 10:30 Controllo Add. 30' Equa 11:00 Controllo Add. 30' Equa 12:15 Pilates Equa 13:00 Well Back 30' Equa 13:30 Controllo Add. 30' Equa 14:00 Controllo Add. 30' Equa 17:10 Well Back Equa 18:10 Feldenkrais* Equa 19:10 Well Back Equa 20:00 Well Back Equa	08:30 G.P.G. C1 09:20 G.P.G. C1 10:00 G.P.G. C1 10:50 G.P.G. C1 11:00 Well Back Equa 11:00 Well Back Equa 11:00 Feldenkrais* Equa 12:00 G.P.I. Equa 12:45 G.P.I. Equa 13:30 Well Back Equa 13:30 Pilates 90' Equa 18:10 Well Back Equa 19:10 G.P.G. Equa 20:00 G.P.G. Equa	08:30 G.P.G. C1 09:20 G.P.G. C1 10:00 Well Back 30' Equa 10:30 Controllo Add. 30' Equa 11:00 Controllo Add. 30' Equa 12:15 Pilates Equa 13:00 Well Back 30' Equa 13:30 Controllo Add. 30' Equa 14:00 Controllo Add. 30' Equa 17:10 Well Back Equa 18:10 Feldenkrais* Equa 19:10 G.P.I. Equa 20:00 G.P.I. Equa	09:30 Well Back Equa 10:15 Well Back Equa 11:00 Well Back Equa 13:30 Ginnastica Miofasciale Equa 14:20 Ginnastica Miofasciale Equa 18:10 Postural Stretching Equa 19:00 Postural Stretching Equa

• Le lezioni in sala Equa devono essere prenotate anticipatamente
G.P.G.: Ginnastica Posturale Globale • G.P.I.: Ginnastica Posturale Ippressiva

Allenamento con scheda personalizzata incluso nell'Area Acqua

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00 Aquaform Piscina 10:00 Aquaform Piscina 12:00 Aquaform Piscina 13:00 Aquaform Piscina 13:30 Aquaform Piscina 15:00 Aquaform Piscina 19:00 Aquaform Piscina 20:00 Aquaform Piscina	11:00 G.P.G. H ₂ O Piscina 12:00 G.P.G. H ₂ O Piscina 12:00 G.P.G. H ₂ O Piscina 13:00 G.P.G. H ₂ O Piscina 15:00 G.P.G. H ₂ O Piscina 16:00 G.P.G. H ₂ O Piscina	09:00 Aquaform Piscina 10:00 Aquaform Piscina 12:00 Aquaform Piscina 13:00 Aquaform Piscina 13:30 Aquaform Piscina 15:00 Aquaform Piscina 19:00 Aquaform Piscina 20:00 Aquaform Piscina	11:00 G.P.G. H ₂ O Piscina 12:00 G.P.G. H ₂ O Piscina 12:00 G.P.G. H ₂ O Piscina 13:00 G.P.G. H ₂ O Piscina 15:00 G.P.G. H ₂ O Piscina 16:00 G.P.G. H ₂ O Piscina	09:00 Aquaform Piscina 10:00 Aquaform Piscina 12:00 Aquaform Piscina 13:00 Aquaform Piscina 13:30 Aquaform Piscina 15:00 Aquaform Piscina 19:00 Aquaform Piscina 20:00 Aquaform Piscina

ATTIVITÀ PRENATALE E NEONATALE 2017/18

• *Syncro* • *Nuoto* • *Attività motoria adattata in acqua*