



PLANNING CORSI 2018 // 19



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.

PALESTRA Wellness

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8.30 Pilates C1	08.30 G.P.G. C1	08.30 G.P.G. C1	08.30 G.P.G. C1	08.30 Pilates C1
8.45 Circuito OMNIA 45' Wellness		09.00 Circuito OMNIA 30' Wellness		08.45 Circuito OMNIA 45' Wellness
09.00 Corpo Libero C2		09.00 Corpo Libero C2		09.00 Corpo Libero C2
09.30 Stretching 30' C1		09.30 Skill Athletic 30' Wellness		09.30 Stretching 30' C1
10.00 Pilates C1	10.00 Circuito OMNIA 30' Wellness	10.00 G.P.G. C1	10.00 Circuito OMNIA 30' Wellness	10.00 Pilates C1
11.00 Corpo Libero C1	10.30 Addome+ Stretching 30' Wellness	11.00 Corpo Libero C1	11.00 Skill Athletic 30' Wellness	11.00 Corpo Libero C1
11.00 Feldenkrais Equa		11.00 Feldenkrais Equa		
12.00 Bosu 1/2 C1	12.00 Pilates Equa	12.00 Rebound 30' C1	12.00 Pilates Equa	12.00 Bosu 1/2 C1
12.30 Aerotonica C1		12.30 Aerotonica C1		12.30 Aerotonica C1
13.00 Skill Athletic 30' Wellness	13.00 Circuito OMNIA 30' Wellness	13.00 Skill Athletic 30' Wellness	13.00 Circuito OMNIA 30' Wellness	13.00 Skill Athletic 30' Wellness
13.30 Group Cycling C2	13.30 Group Cycling C2	13.30 Circuito OMNIA 30' Wellness	13.30 Group Cycling C2	13.30 Group Cycling C2
13.30 Body Pump fino al 17/09 C1	13.30 Total Body fino al 18/09 C1	13.30 Group Cycling C2	13.30 Tacfit C1	13.30 Body Pump fino al 21/09 C1
13.30 T-Pump C1	13.30 T-Step 30' C1	13.30 Tacfit C1	14.30 Circuito Addome 30' C1	13.30 T-Pump C1
14.30 Pilates C1	14.00 T-Pump Up 30' C1	14.30 Aerotonica 30' C1		14.30 Pilates C1
16.00 Corpo Libero C1	14.30 Circuito Addome 30' C1	15.00 Stretching 30' C1		
16.00 T-Move C2	16.00 Tropos Jeans Wellness	16.00 Corpo Libero C1	16.00 Tropos Jeans Wellness	16.00 Corpo Libero C1
17.00 Aerobica C1		16.00 T-Move C2		17.00 Corpo Libero C1
17.00 Corpo Libero C2		17.00 Aerobica C1		
17.00 Tropos Jeans Wellness		17.00 Corpo Libero C2		
18.00 G.P.G. C2	18.00 Pilates C1	17.00 Tropos Jeans Wellness		17.00 Corpo Libero C2
18.15 G.A.G. C1		18.00 Pilates C1	18.00 Pilates C1	18.00 Zumba C2
18.30 Circuito OMNIA 30' Wellness	18.30 Group Cycling C2	18.15 G.A.G. C1	18.00 Pilates C1	18.15 G.A.G. C1
19.00 Skill Athletic 30' Wellness	19.00 Circuito OMNIA 30' Wellness	18.30 Skill Athletic 30' Wellness	18.30 Group Cycling C2	18.30 Circuito OMNIA 30' Wellness
19.15 Body Pump fino al 17/09 C1	19.15 Body Ballet C1	19.15 Body Pump fino al 19/09 C1	19.00 Circuito OMNIA 30' Wellness	19.00 Skill Athletic 30' Wellness
19.15 T-Pump 45' C1	19.30 Round Fit C2	19.15 T-Pump 45' C1	19.15 Body Ballet C1	
19.30 Circuito OMNIA 30' Wellness		19.30 Circuito OMNIA 30' Wellness	19.30 Round Fit C2	
19.30 G. Cycling C2		19.30 Group Cycling C2		
20.00 T-Step 30' C1	20.15 T-Move C1	20.00 T-Step 30' C1	20.30 Skill Athletic 30' Wellness	
20.30 T-Flex 30' C2		20.30 T-Flex 30' C1	20.40 Circuito OMNIA 30' Wellness	
		20.30 Difesa Personale C1		

Tutti i corsi dell'area Palestra durano 60' tranne quelli che riportano l'indicazione 30' o 45'

SABATO

08.30	Corpo Libero	C1
10.00	Pilates	C1
11.30	Group Cycling	C2
11.30	Push Power	C1

12.00	Abdominal S. 1/2	C1
12.30	Stretching 1/2	C1

- ★ Novità Stagione 2018/2019
- ☆ Corso dedicato ai teenager
- ⚠ Attenzione! I Corsi di Skill Athletic inizieranno a partire da Lunedì 17 Settembre 2018
- ⚡ Attenzione! I Corsi di T-Step, T-Pump e T-Flex inizieranno a partire da Lunedì 24 Settembre 2018
- ⚠ Attenzione! I Corsi di T-Move inizieranno a partire da Lunedì 1 Ottobre 2018

ACQUA Piscine
EQUA Posturale
AQUAFORM

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.00 Acqua Fit Bike P	10.00 Hydrobike P	10.00 Acqua Fit Bike P	10.00 Hydrobike P	10.00 Acqua Fit Bike P
11.00 Acquagym Deep G	11.00 Acquagym P	11.00 Acquagym P	11.00 Acquagym P	11.00 Acquagym Deep G
12.30 Hydrobike P				12.30 Acquagym P
13.30 Acqua Power P	13.20 Acqua Power G	13.30 Acqua Power P	13.20 Acqua Power P	13.30 Hydrobike P
	14.30 Hydrobike P		14.30 Hydrobike P	
		18.45 Hydrobike 45' P		
19.00 Acqua Power P	19.00 Acqua Power P	19.30 Hydrobike 45' P	19.00 Acqua Power P	19.00 Acqua Power P
19.50 Acqua Gym Circuit P	19.50 Acqua Gym Circuit P		19.50 Hydrobike P	
20.40 Acqua Gym Circuit P				

Tutti i corsi dell'area Acqua durano 50' tranne quelli che riportano l'indicazione 45'

SABATO

12.45 Hydrobike 45' G	13.30 Hydrobike 45' G	14.15 Hydrobike 45' G	15.00 Hydrobike 45' G
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

• Le lezioni di Hydrobike e AcquaFitbike vanno prenotate anticipatamente P - Vasca Piccola • G - Vasca Grande

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.30 Well Back 45' Equa	08.30 G.P.G. C1	08.30 G.P.G. C1	08.30 G.P.G. C1	09.30 Well Back Equa
10.15 Well Back 45' Equa	10.00 Well Back 30' Equa	10.10 Well Back Equa	10.00 Well Back 30' Equa	10.10 Well Back Equa
	10.30 Controllo Add. 30' Equa	11.00 Feldenkrais* Equa	10.30 Controllo Add. 30' Equa	11.00 Ginnastica Miofasciale Equa
11.00 Feldenkrais Equa		11.50 G.P.G. Equa		
11.50 Well Back 45' Equa	12.00 Pilates Equa		12.00 Pilates Equa	
12.40 G.P.G. Equa	13.00 Well Back 30' Equa	12.40 Well Back Equa	13.00 Well Back 30' Equa	
	13.30 Controllo Add. 30' Equa	13.30 Pilates Equa	13.30 Controllo Add. 30' Equa	13.30 G.P.G. Equa
	17.10 Well Back Equa	14.30 Postural Stretching 30' Equa	17.10 Well Back Equa	
18.10 Well Back Equa	18.10 Feldenkrais Equa	18.10 Well Back Equa	18.10 G.P.G. Equa	18.10 Postural Stretching Equa
19.10 G.P.G. Equa	19.10 Well Back Equa	19.10 G.P.G. Equa	19.10 Well Back Equa	

Tutti i corsi dell'area Equa durano 50' tranne quelli che riportano l'indicazione 30' o 45'

- Le lezioni in sala Equa devono essere prenotate anticipatamente
- G.P.G.: Ginnastica Posturale Globale
- ★ Novità Stagione 2018/2019

Allenamento con scheda personalizzata incluso nell'Area Acqua

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.00 Aquaform Piscina		09.00 Aquaform Piscina		09.00 Aquaform Piscina
	11.00 G.P.G. H ₂ O Piscina		11.00 G.P.G. H ₂ O Piscina	
12.00 Aquaform Piscina	12.00 G.P.G. H ₂ O Piscina	12.00 Aquaform Piscina	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 G.P.G. H ₂ O Piscina	
19.00 Aquaform Piscina		19.00 Aquaform Piscina		19.00 Aquaform Piscina

ATTIVITÀ PRENATALE E NEONATALE 2019/20

- *Sincro*
- *Nuoto*
- *Attività motoria adattata in acqua*

Tutti i corsi dell'area Aquaform durano 60'