



PLANNING CORSI 2019 // 20



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
08:30 Pilates Equa	08:30 G.P.G. C1		08:45 G.P.G. C1	08:30 Pilates Equa
08:45 Circuito OMNIA 45' Wellness		09:00 Circuito OMNIA 30' Wellness		08:45 Circuito OMNIA 45' Wellness
09:00 Corpo Libero C1		09:30 Skill Athletic 30' Wellness		09:00 Corpo Libero 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 T-Pump 45' C1	13:30 T-Step 30' C1	13:30 Pilates C1	13:30 Tacfit C1	13:30 T-Pump 45' C1
14:30 Pilates C1	14:00 Tone Up 30' C1	13:30 Group Cycling C2	14:30 Circuito Addome 30' C1	14:30 Pilates C1
16:00 Corpo Libero C1	14:30 Circuito Addome 30' C1	13:30 Tacfit C1	16:00 Tropos Jeans Wellness	16:00 Corpo Libero C1
17:00 Aerobica C1	16:00 Tropos Jeans Wellness	15:00 Stretching 30' C1		17:00 Corpo Libero C1
17:00 Corpo Libero C2		16:00 Corpo Libero C1		17:00 Aerobica C1
17:00 Tropos Jeans Wellness		17:00 Aerobica C1		17:00 Corpo Libero C2
18:00 G.P.G. C2	18:00 Pilates C1	17:00 Tropos Jeans Wellness	18:00 Pilates C1	18:00 Zumba C2
18:15 G.A.G. C1		18:00 Pilates C1	18:00 Pilates C1	18:15 G.A.G. C1
18:30 Circuito OMNIA 30' Wellness	18:30 Group Cycling C2	18:15 G.A.G. C1	18:30 Pilates C1	18:30 Zumba C2
19:00 Skill Athletic 30' Wellness	18:30 Group Cycling C2	18:30 Skill Athletic 30' Wellness	18:30 Group Cycling C2	18:30 Circuito OMNIA 30' Wellness
19:15 T-Pump 45' C1	19:00 Circuito OMNIA 30' Wellness	19:15 T-Pump 45' C1	19:30 Group Cycling C2	19:00 Skill Athletic 30' Wellness
19:30 G. Cycling C2	19:15 Body Ballet C1	19:30 Group Cycling C2	19:30 Round Fit C2	
20:00 T-Step 30' C1	19:30 Round Fit C2	20:00 T-Step 30' C1		
20:30 T-Flex 30' C2		20:30 T-Flex 30' C1	20:30 Skill Athletic 30' Wellness	
		20:30 Difesa Personale C1	21:00 Circuito OMNIA 30' Wellness	

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

★ Corso dedicato ai teenager

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

ACQUA Piscine

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 Circuit P
13:30 Acqua Power P	13:30 Acqua Power P	13:30 Acqua Power P	13:30 Acqua Power P	13:30 Hydrobike P
14:30 Hydrobike G		14:30 Hydrobike P		
19:00 Acqua Power P	19:00 Acqua Power P	18:45 Hydrobike P	19:00 Acqua Power P	19:00 Palestra Acquatica G
		19:30 Hydrobike P		
19:50 Acqua Gym Circuit P	19:50 Acqua Gym Circuit P		19:50 Hydrobike P	

SABATO

12:00 Hydrobike G	12:45 Hydrobike G	13:30 Hydrobike G	14:15 Hydrobike G
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

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

Tutti i corsi dell'area Acqua durano 50'

EQUA Posturale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8:30 Pilates Equa	8:30 G.P.G. C1		08:45 G.P.G. C1	8:30 Pilates Equa
10:10 Well Back Equa	10:00 Well Back 30' Equa	10:00 G.P.G. C1	10:00 Well Back 30' Equa	10:10 Well Back Equa
	10:30 Controllo Add. 30' Equa	10:10 Well Back Equa	10:00 G.P.G. C1	
11:00 Feldenkrais Equa	12:00 Pilates Equa	11:00 Feldenkrais Equa	10:30 Controllo Add. 30' Equa	11:00 Ginnastica Miofasciale Equa
11:50 Well Back 45' Equa		11:50 G.P.G. Equa	12:00 Pilates Equa	
12:40 G.P.G. Equa		12:40 Well Back Equa	13:00 Well Back 30' Equa	
	13:00 Well Back 30' Equa		13:00 Controllo Add. 30' Equa	13:30 Ginnastica Miofasciale Equa
	13:30 Controllo Add. 30' Equa	13:30 Pilates Equa	13:30 Controllo Add. 30' Equa	
18:00 G.P.G. C2			18:10 Feldenkrais Equa	18:00 Postural Stretching Equa
18:10 Well Back Equa	18:10 Feldenkrais Equa	18:10 Well Back Equa	19:10 Well Back Equa	
19:10 G.P.G. Equa	19:10 G.P.G. Equa	19:10 G.P.G. Equa		

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

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

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 G.P.G. H ₂ O Piscina		12:00 G.P.G. H ₂ O Piscina	
14:00 Aquaform Piscina		14:00 Aquaform Piscina		
19:00 Aquaform Piscina		19:00 Aquaform Piscina		

Tutti i corsi dell'area Aquaform durano 60'

ATTIVITÀ PRENATALE E NEONATALE 2019/20

• *Syncro*
• *Nuoto*



• *Attività motoria adattata in acqua*