

ORARI CORSI 2021

SALA CORSI - Mattino/Ora pranzo

Lunedì
10.00/10.55.....G.A.G

Martedì
10.00/10.55Stretching
13.00/13.55.....Circuit training

Mercoledì
10.00/10.55.....Pilates
13.00/13.55.....Tonificazione

Giovedì
10.00/10.55.....Stretching

Venerdì
10.00/10.55.....Tonificazione
13.00/13.55.....Circuit training

Sabato
10.30/11.25.....pre Spartan

Pomeriggio/Sera

Lunedì
18.00/18.55.....pre Spartan
19.00/19.55.....Spartan

Martedì
17.00/17.55Pilates
18.00/18.55.....Circuit Training
19.00/19.55.....Body Weight

Mercoledì
18.00/18.55.....pre Spartan
19.00/19.55.....Spartan

Giovedì
17.00/17.55Fit Ball
18.00/18.55.....Pilates
19.00/19.55.....Circuit Training

Venerdì
18.00/18.55.....Total Impact
19.00/19.55.....TRX

PISCINA - Mattino/Ora pranzo

Lunedì
09.30 - 10.20.....Acquafit
13.30 - 14.15.....Idrobike

Martedì
09.30 - 10.20.....Acquacircuit
10.30 - 11.20.....Acquafit

Mercoledì
09.30 - 10.20.....Acqua Gag
13.30 - 14.20.....Acqua Bag

Giovedì
09.30 - 10.20.....Acquastep
10.30 - 11.20.....Acquafit
13.30 - 14.15.....Idrobike

Venerdì
09.30 - 10.20.....Acqua Bag
13.30 - 14.20.....Acqua Gag

Sabato
9.30-10.20Acquatabata

Pomeriggio/Sera

Lunedì
17.30 - 18.20.....A. Gag
18.30 - 19.20.....Acquastep
19.30 - 20.15.....Idrobike
20.30 - 21.15.....Idrobike

Martedì
17.30 - 18.20.....Acqua Bag
18.30 - 19.20.....Acquafit
19.30 - 20.20.....Acquatabata
20.30 - 21.20.....Idrokombat

Mercoledì
17.30 - 18.20.....Acqua Gag
18.30 - 19.15.....Idrobike
19.30 - 20.20.....Acquacircuit
20.30 - 21.15.....Acqua Step

Giovedì
17.30 - 18.20.....Acqua Fit
18.30 - 19.15.....Acquawalking
19.30 - 20.15.....Idrobike
20.30 - 21.20.....Idrokombat

Venerdì
18.30 - 19.20.....Acqua Step
19.30 - 20.20.....Acquatabata
20.30 - 21.20.....Acqua Fit