

ORARI CORSI 2022

SALA CORSI - Mattino/Ora pranzo

Lunedì	
10.00/10.55.....	G.A.G
Martedì	
10.00/10.55	Tonificazione
13.00/13.55.....	Circuit training
Mercoledì	
10.00/10.55.....	Pilates
13.00/13.55.....	Tonificazione
Giovedì	
10.00/10.55.....	Posturale
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	
17.00/17.55	Pilates
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	
17.00/17.55	Fit 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	
9.30-10.20	Acquatabata

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