

ORARI CORSI 2023

SALA CORSI - Mattino/Ora pranzo

Lunedì	
10.30/11.25.....	G.A.G
13.00/13.55.....	Metabolic
Martedì	
9.15/10.10.....	Posturale
10.15/11.10.....	Tonificazione
13.00/13.55.....	Circuit training
Mercoledì	
9.15/10.10.....	Yoga
10.15/11.10.....	Pilates
13.00/13.55.....	Tonificazione
Giovedì	
10.00/10.55.....	Posturale
13.00/13.55.....	Metabolic
Venerdì	
9.15/10.10.....	Yoga
10.15/11.10.....	Tonificazione
13.00/13.55.....	Circuit training
Sabato	
10.30/11.25.....	pre Spartan

Pomeriggio/Sera

Lunedì

17.00/17.55.....	yoga
18.00/18.55.....	pre Spartan
19.00/19.55.....	Tabata
20.00/20.55.....	Jumping

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

Mercoledì	
17.00-17.55.....	Tonificazione
18.00/18.55.....	pre Spartan
19.00/19.55.....	Jumping

Giovedì	
17.00/17.55.....	Fit Ball
18.00/18.55.....	Pilates
19.00/19.55.....	Circuit Training
20:00/20:55.....	Yoga

Venerdì	
17.00/17.55.....	Pilates
18.00/18.55.....	Jumping
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
13.30 - 14.20.....	Acquatabata
Mercoledì	
09.30 - 10.20.....	Acqua Gag
13.30 - 14.20.....	Acquafight
Giovedì	
09.30 - 10.20.....	Acquastep
10.30 - 11.20.....	Acquawalking
13.30 - 14.15.....	Idrobike
Venerdì	
09.30 - 10.20.....	Acqua Bag
10.30 - 11.20.....	Acquafit
13.30 - 14.15.....	Idrobike
Sabato	
9.30-10.20.....	Acquatabata
10-30-11.20.....	Acquatabata

Pomeriggio/Sera

Lunedì	
17.30 - 18.15.....	Idrobike
18.30 - 19.15.....	Idrobike
19.30 - 20.20.....	Acqua Gag
20.30 - 21.20.....	Acquastep

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

Mercoledì	
17.30 - 18.15.....	Idrobike
18.30 - 19.15.....	Idrobike
19.30 - 20.20.....	Acquacircuit
20.30 - 21.20.....	Acquastep

Giovedì	
17.30 - 18.20.....	Acqua Fit
18.30 - 19.20.....	Acquawalking
19.30 - 20.15.....	Idrobike
20.30 - 21.15.....	

Venerdì	
17.30-18.20.....	AcquaGag
18.30-19.20.....	Acquastep
19.30-20.20.....	Acquatabata
20.30-21.20.....	Acquafit