

PLANNING CORSI: PISCINA - PALESTRA

LUNEDÌ

SALA 1 SALA 2 PISCINA

9.00 - 9.45
**GINNASTICA
DOLCE**
Luca

9.00 - 9.45
ACQUAPILATES
Roby

10.00 - 11.00
**BOOTY &
TURTLE**
Luana

10.00 - 10.45
**PROGETTO
SALUTE**
Chiara

10.00 - 10.45
ACQUAGYM
Roby

11.00 - 11.45
ACQUAGYM
Roby

13.00 - 13.45
PILATES
Roby

12.45 - 13.30
ACQUAGYM
Stefi

17.30 - 18.15
KARATE*
Corso esterno

17.45 - 18.30
PILATES
Roby

18.30 - 19.15
ZUMBA
Arianna

18.30 - 19.15
PILATES
Roby

18.30 - 19.15
ACQUAGYM
Luz

19.15 - 20.00
**CIRCUIT
TRAINING**
Arianna

19.15 - 20.00
PANCAFIT®
Roby

19.20 - 20.05
ACQUAGYM
Luz

20.00 - 20.45
**CARDIO
BOXING**
Alessio T.

20.10 - 20.55
ACQUAGYM
Luz

MARTEDÌ

SALA 1 SALA 2 PISCINA

9.00 - 9.45
PANCAFIT®
Roby

9.15 - 10.00
FITBALL
Luca

10.15 - 11.00
**POSTURAL
PILATES**
Roby

13.00 - 13.45
CIRCUIT
Luana

12.45 - 13.30
Yoga
Chiara

16.30 - 17.15
**HIP HOP
6-11 ANNI**
Chiara

17.45 - 18.30
FUNZIONALE
Matilda

17.15 - 18.00
**HIP HOP
AVANZATO**
Chiara

18.30 - 19.15
**MOBILITY
CORE**
Alessandro

18.30 - 19.15
PILATES
Mtilda

19.15 - 20.00
**LATIN
DANCE**
Luz

18.30 - 19.15
ACQUAGYM
Simo

19.20 - 20.05
**ACQUA
CIRCUIT**
Simo

20.10 - 20.55
GYMBIKE
Edo

MERCOLEDÌ

SALA 1 SALA 2 PISCINA

9.30 - 10.15
**RESPIRO &
POSTURA**
Simona I.

9.00 - 9.45
ACQUA SOFT
Luca

10.15 - 11.00
PILATES
Matilda

10.00 - 10.45
HYDROBIKE
Luca

13.00 - 13.45
PILATES
Antonella

12.45 - 13.30
HYDROBIKE
Stefi

17.30 - 18.15
KARATE*
Corso esterno

17.45 - 18.30
PILATES
Elisa

18.30 - 19.15
PUMP
Alessandro

18.30 - 19.15
PHA
Elisa

19.15 - 20.00
**CARDIO
BOXING**
Alessio T.

19.15 - 20.00
YOGA
Chiara

18.30 - 19.15
ACQUAGYM
Edo

19.20 - 20.05
HYDROBIKE
Edo

20.10 - 20.55
GYMBIKE
Edo

GIOVEDÌ

SALA 1 SALA 2 PISCINA

9.00 - 9.45
**GINNASTICA
DOLCE**
Luca

10.00 - 10.45
**LATIN
DANCE**
Luz

11.00 - 11.45
PANCAFIT®
Roby

13.00 - 13.45
**CIRCUIT
TRAINING**
Arianna

13.00 - 13.45
**PILATES
PELVIC
FLOOR**
Roby

17.45 - 18.30
PILATES
Antonella

17.45 - 18.30
PILATES
Roby

18.30 - 19.15
TOTAL BODY
Alessandro

18.30 - 19.15
ZUMBA
Berenice

19.15 - 20.00
**INTERVAL
COMBA
WEIGHT**
Alessio T.

19.15 - 20.00
PILATES
Roby

20.00 - 21.00
KRAV MAGA
Alessio

18.30 - 19.15
GYMBIKE
Stefi

19.20 - 20.05
HYDROBIKE
Stefi

20.10 - 20.55
GYMBIKE
Stefi

VENERDÌ

SALA 1 SALA 2 PISCINA

9.45 - 10.30
PILATES
Antonella

9.00 - 9.45
**ACQUA
POSTURAL**
Simo

10.00 - 10.45
ACQUAGYM
Simo

11.15 - 12.00
**RESPIRO &
POSTURA**
Simone I.

11.00 - 11.45
ACQUAGYM
Simo

12.45 - 13.30
YOGA
Chiara

12.45 - 13.30
**ACQUAGYM
ACQUA ALTA**
Stefi

17.45 - 18.30
PILATES
Elisa

18.30 - 19.15
**HYBRID
CIRCUIT**
Alessandro

18.45 - 19.30
PHA
Elisa

19.15 - 20.00
**STEP
COREO**
Alessio M.

19.20 - 20.05
ACQUAGYM
Beppe

20.00 - 20.45
TONE UP
Alessio M.

SABATO

SALA 1 SALA 2 PISCINA

10.15 - 11.00
TOTAL BODY
Alessandro

16.00 - 17.30
KARATE*
Corso esterno

DOMENICA

10.30 - 11.30
**MASTERCLASS
AROTAZIONE**

12.15 - 13.00
HYDROBIKE
Stefi

LEGENDA

BASSA INTENSITÀ	MEDIA INTENSITÀ	ALTA INTENSITÀ	CORSI ESTERNI*	ACQUA**	PANCAFIT*	KIDS
----------------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------	------------------	-------------

TUTTI I CORSI A TERRA PARTIRANNO CON ALMENO 4 ISCRITTI

*Attività escluse da abbonamenti corsi terra/sala pesi

**Attività in acqua escluse da abbonamenti corsi terra

BIKE INDOOR: allenamenti individuali orari sala pesi - lunedì/mercoledì/venerdì ore 19.00 - 20.00
bike indoor: pacchetto aggiuntivo ad abbonamento sala pesi e/o corsi

AGGIORNATO AL 31 AGOSTO 2026