

# Orario corsi

Puoi Scegliere tra 118 Lezioni + Special Class nel week end

Legenda attività	TONIFICAZIONE	COREOGRAFICI	OLISTICI	FUNZIONALE/ H.I.I.T.
SPINNING	WALKING	CARDIO	30' TONIFICAZIONE	ACQUA
Legenda Corsi extra abbonamento	GINNASTICA DOLCE	KRAV MAGA	KICK BOXING	QUAN KI DO

118 Corsi	Lunedì 25 CORSI	Martedì 20 CORSI	Mercoledì 23 CORSI	Giovedì 21 CORSI	Venerdì 21 CORSI
08.30		WALKING (Yanelis)		WALKING (Yanelis)	
09.00	PILATES (Gisele) ACQUAGYM (Yanelis)	GINNASTICA DOLCE (Fabio)	PILATES (Gisele) ACQUAGYM (Matteo)		PILOGA (Gisele) ACQUAGYM (Jaana) GINNASTICA DOLCE (Fabio)
09.30		HYDROCIRCUIT (France) CORPO LIBERO (Elena) ACQUAGAG (Yanelis)	TOTAL BODY (Yanelis) CORPO LIBERO (Elena) ACQUAGAG (Matteo)	HYDROCIRCUIT (France) POWER TRAINING (Yanelis)	CORPO LIBERO (Elena) ACQUAGAG (Jaana)
13.20	ACQUA FUNCTIONAL (Yanelis) SPINNING (Biagio)	ACQUAGAG (Elena) WALKING (Yanelis)	ACQUATONE (Matteo) SPINNING (Beatrice)	ACQUA INTERVAL TRAINING (Jaana) WALKING (Yanelis)	ACQUAJUMP (Jaana) SPINNING (Biagio)
13.40	PUMP (Claudio) YOGA (Gisele)	FITBOXE (Claudio)	TOTAL BODY (Alessia) PILOGA (Gisele)	FITBOXE (Claudio) CALLANETICA (Elena)	POWER TONE (Bianca) PILATES (Gisele)
14.30	HIDROCIRCUIT (Yanelis)		HYDROBIKE (Matteo)		ACQUAFIT (Jaana)
16.00	TOTAL BODY (Alessia)				
16.15					YOGA (Gisele)
16.30	YOGA AVANZATO (Gisele)	TOTAL BODY (Gabry)		POWER TONE (Bianca)	
16.45	ACQUAEROBICA (Stefania)		ACQUAFIT (Stefania)	PILATES (Elena)	TOTAL BODY (Claudio)
17.00		ACQUAFIT (Jaana) CALLANETICA (Elena)	PILATES (Gisele)	ACQUAFIT (Jaana)	ACQUAGAG (Yanelis)
17.15	ABDOMINAL KILLER (Alessia)		TOTAL BODY (Cinthya)		
17.30					PILATES (Gisele)
17.45	PILATES (Gisele)	WALKING (France)		WALKING (France) TOTAL BODY (Alessia)	
18.00	ACQUACIRCUIT POLE (Stefania) SPINNING (Beatrice)	GLAMDANCE (Serena)	ACQUAGAG (Stefania) SPINNING (France)	CALLANETICA (Elena)	ZUMBA (Yanelis) SPINNING (Beatrice)
18.10		ACQUATABATA (Jaana)		ACQUATABATA (Jaana)	
18.20			ZUMBA (Cintya)		
18.30	TOTAL BODY (Alessia)	PILATES (Elena)	YOGA (Gisele)		
18.45					YOGA (Gisele)
19.00	PILATES (Sofia)			GAG (Alessia) SPINNING (Beatrice)	HIDROCIRCUIT (Yanelis)
19.10	ACQUAGAG (Stefania)	SPINNING (France) PUMP (Gabry)	ACQUACIRCUIT POLE (Stefania)		
19.15	WALKING (Gabriele)	ACQUA EXTREME (Jaana)	WALKING (Gabriele)	PILATES (Sofia) ACQUA EXTREME (Jaana)	PUMP (Claudio) WALKING (Gabriele)
19.30			PUMP (Cynthia) PILATES (Sofia)		
19.40	SUPER JUMP (Alice)				
19.45		KRAV MAGA (Francesca)			
20.15	ACQUAGYM (Stefania)	FITBOXE (Lorenzo)	ACQUACIRCUIT BIKE (Stefania)	FITBOXE (Lorenzo)	
20.20	SPINNING (Marco) QUAN KI DO (Riccardo)		SPINNING (Marco)	QUAN KI DO (Riccardo)	
20.30		ACQUAFIT (Jaana)		ACQUAFIT (Jaana)	
20.45	KICK BOXING (Silvio)		KICK BOXING (Silvio)		KICK BOXING (Silvio)

## SABATO

Ore 08.20 ACQUAGYM (Jaana); Ore 09.30 ACQUAGYM (Jaana); Ore 10.30 PILATES (Gisele); Ore 11.30 WALKING (Gabriele)

Ore 13.00 SPINNING (Bea/Biagio); Ore 13.00 ACQUA CIRCUIT (Gabriele)

Ore 13.30 FITBOXE (Lorenzo)

## DOMENICA

Ore 10.30 ACQUAGYM

1) L'orario è soggetto a cambiamenti per motivi organizzativi e in base alla disponibilità degli insegnanti.

2) Si ricorda che per fare le attività è richiesto il CERTIFICATO MEDICO con la dicitura "può fare attività fisica non agonistica".

3) Prenotazione alle attività obbligatoria.