

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

CORSI*

<p>PANCAFIT 11 ID 9:00 - 30min, SA, Marco</p> <p>RISVEGLIO MUSCOLARE 11 ID 9:30 - 45min, SA, Delio</p> <p>PANCAFIT 11 ID 10:15 - 30min, SA, Duccio</p> <p>TONIFICAZIONE FUNZ. 21 2D 10:45 - 45min, SA, Duccio</p> <p>CIRCUITO 21 2D 13:15 - 45min, SA, Silvia</p> <p>POWER YOGA 21 2D 14:00 - 30min, SA, Silvia</p> <p>G.A.G. PILATES 21 ID 14:30 - 45min, SA, Giovanni</p> <p>CIRCUITO 21 2D 17:45 - 45min, SA, Roberto</p> <p>GAG 11 ID 18:30 - 30min, SA, Roberto</p> <p>TOTAL BODY 41 3D 19:00 - 60min, SA, Roberto</p> <p>PANCAFIT 11 ID 19:00 - 30min, SG, Jonatha</p> <p>PILATES EVOLUTION 21 3D 19:30 - 30min, SA, Jonatha</p> <p>PANCAFIT 11 ID 20:00 - 30min, SA, Jonatha</p> <p>YOGAFIT 21 2D 20:15 - 45min, S Spin, Marco</p> <p>CARDIO G.A.G. 21 2D 20:30 - 30min, SA, Jonatha</p>	<p>FIT BOXE 11 ID 13:15 - 45min, SA, Simone</p> <p>PILAFLEX 11 2D 13:15 - 45min, SA, Marco</p> <p>PANCAFIT 11 ID 13:45 - 30min, SG, Lara</p> <p>PANCAFIT 11 ID 18:00 - 30min, SA, Duccio</p> <p>CARDIO G.A.G. 21 2D 18:30 - 30min, SA, Duccio</p> <p>TONIFICAZIONE FUNZIONALE 21 2D 19:00 - 45min, SA, Duccio</p> <p>CARDIO GYM 21 ID 19:45 - 45min, SA, Duccio</p> <p>PANCAFIT 11 ID 20:30 - 30min, SG, Delio</p>	<p>PANCAFIT 11 ID 9:00 - 30min, SA, Mattia</p> <p>RISVEGLIO MUSCOLARE 11 ID 9:30 - 45min, SA, Enrico</p> <p>PANCAFIT 11 ID 10:15 - 30min, SA, Simone</p> <p>TONIFICAZIONE GEN. 11 ID 10:45 - 45min, SA, Simone</p> <p>TONIFICAZIONE FUNZIONALE 11 2D 13:15 - 45min, SA, Roberto</p> <p>PANCAFIT 11 ID 14:00 - 30min, SA, Roberto</p> <p>TONIFICAZIONE GENERALE 11 ID 14:30 - 45min, SA, Giovanni</p> <p>CARDIO GYM+STRETCH 21 ID 17:30 - 60min, SA, Giovanni</p> <p>TONIFICAZIONE GENERALE 11 ID 18:30 - 45min, SA, Jonatha</p> <p>PANCAFIT 11 ID 18:30 - 30min, SG, Patrizia</p> <p>FIT BOXE 11 ID 19:15 - 45min, SA, Jonatha</p> <p>YOGAFIT 11 ID 19:00 - 45min, SA, Marco</p> <p>COREO STEP 31 4D 20:00 - 60min, SA, Duccio</p>	<p>CARDIO ADD. 21 2D 13:15 - 45min, SA, Duccio</p> <p>PILATES EVOLUITION 21 3D 13:15 - 45min, SG, Jonatha</p> <p>TOTAL BODY 41 3D 18:00 - 45min, SA, Duccio</p> <p>PILATES BASIC 11 ID 18:45 - 30min, SA, Duccio</p> <p>CIRCUITO 21 2D 19:15 - 45min, SA, Simone</p> <p>FIT BOXE + ADDOMINALI 21 2D 20:00 - 60min, SA, Simone</p>	<p>PANCAFIT 11 ID 9:00 - 30min, SA, Patrizia</p> <p>RISVEGLIO MUSCOLARE 11 ID 9:30 - 45min, SA, Patrizia</p> <p>PANCAFIT 11 ID 10:15 - 30min, SA, Patrizia</p> <p>TONIFICAZIONE FUNZIONALE 11 2D 10:45 - 45min, SA, Valentina</p> <p>TOTAL BODY 41 3D 13:15 - 45min, SA, Silvia</p> <p>PILATES BASIC 11 ID 14:00 - 30min, SA, Silvia</p> <p>TONIFICAZIONE GEN. 21 2D 14:30 - 45min, SA, Simone</p> <p>G.A.G. PILATES 21 2D 17:45 - 45min, SA, Roberto</p> <p>CIRCUITO 21 2D 18:30 - 45min, SA, Roberto</p> <p>PANCAFIT 11 ID 19:00 - 30min, SA, Mattia</p> <p>PILATES EVOLUTION 21 3D 19:30 - 30min, SA, Mattia</p>	<p>JOLLY 11 ID 10:45 45min, SA, Jolly</p>	<p>LEGENDA</p> <p>I = Intensità della lezione 1I: bassa 2I: media 3I: alta 4I: molto alta</p> <p>D = Difficoltà tecnica 1D: bassa 2D: media 3D: alta 4D: molto alta</p> <p>SA = Sala Arancio SG = Sala Gialla</p>
--	--	---	---	--	--	--

ACQUA*

<p>ACQUA CIRCUIT 11 ID 10:50 - 50min, Valentina</p> <p>ACQUA TONE 11 ID 15:20 - 50min, Tatiana</p> <p>CORSO NUOTO VIRTUS** 17:00 - 19:00 RISERVATO BAMBINI</p> <p>ACQUA TONE 31 2D 19:10 - 50min, Giovanni</p>	<p>ACQUA TONE 11 ID 9:10 - 50min, Barbara</p> <p>ACQUA PILATES 11 ID 10:00 - 30min, Barbara</p> <p>ACQUA CIRCUIT 21 2D 13:10 - 50min, Valentina</p> <p>ACQUA TONE 21 2D 14:30 - 50min, Valentina</p> <p>ACQUABIKE 21 2D 18:20 - 50min, Jonatha</p> <p>ACQUA KOMBAT 31 3D 19:20 - 50min, Jonatha</p>	<p>POWER G.A.G. 11 ID 10:50 - 50min, Mattia</p> <p>POWER G.A.G. 11 ID 15:20 - 50min, Giovanni</p> <p>ACQUA TONE 31 2D 18:30 - 50min, Valentina</p>	<p>ACQUA CIRCUIT 11 ID 9:10 - 50min, Diana</p> <p>ACQUA CIRCUIT 21 2D 14:30 - 50min, Giovanni</p> <p>ACQUAPILATES 11 ID 15:20 - 30min, Giovanni</p> <p>CORSO NUOTO VIRTUS** 17:00 - 19:00 RISERVATO BAMBINI</p> <p>TOTAL BODY WATER 31 3D 19:20 - 50min, Barbara</p>	<p>ACQUA TONE 11 ID 10:50 - 50min, Barbara</p> <p>ACQUABIKE 21 2D 13:20 - 50min, Simone</p> <p>ACQUABIKE 21 2D 18:40 - 50min, Diana</p>	<p>JOLLY 21 2D 11:40 45min, SA, Jolly</p>	<p>NUOTO LIBERO Il nuoto libero è garantito dal lunedì alla domenica nella piscina interna quando non impegnata da corsi.</p>
--	---	---	---	--	--	--

COACH FIT*

<p>CARDIO CIRCUIT 13:15 - 45min</p> <p>PERSONAL TRAINER 15:20 - 30min</p> <p>DIM CIRCUIT 18:15 - 45min</p> <p>STRETCH CIRCUIT 19:00 - 15min</p> <p>PERSONAL TRAINER 19:30 - 30min</p> <p>POWER KETTLE 20:00 - 30min</p> <p>ADDOMINALI 15 min. 13.00 18.00 19.15</p>	<p>ALLENAMENTO FUNZIONALE 13:15 - 45min</p> <p>GAG PILATES 18:30 - 30min</p> <p>STRETCH CIRCUIT 19:45 - 15min</p> <p>ADDOMINALI 15 min. 13.00 18.15 19.30</p>	<p>CARDIO CIRCUIT 18:30 - 45min</p> <p>ALLENAMENTO FUNZIONALE 19:30 - 30min</p> <p>ADDOMINALI 15 min. 13.15 18.15 19.15 20.30</p>	<p>PERSONAL TRAINER 13:15 - 45min</p> <p>PERSONAL TRAINER 16:30 - 30min</p> <p>PERSONAL TRAINER 18:30 - 45min</p> <p>GAG PILATES 19:45 - 30min</p> <p>ADDOMINALI 15 min. 13.00 18.15 19.30</p>	<p>DIM COACH 18.15 - 45min</p> <p>ADDOMINALI 15 min. 13.00 18.00 19.40</p>
--	---	--	---	--

SPINNING*

<p>13:15 GIOVANNI</p> <p>19:15 SIMONE</p>	<p>18:30 GIOVANNI</p> <p>19:30 GIOVANNI</p>	<p>13:15 SIMONE</p> <p>19:30 JONATHA</p> <p>20:20 JONATHA</p>	<p>13:15 DUCCIO</p>
---	---	---	---------------------

MED*

<p>POSTURAL 9:30 45min. Sala Gialla</p> <p>RECUPERO FUNZIONALE 10.15 15min. Sala Gialla</p> <p>MED ACQUA 10.20 30min. Piscina</p> <p>RECUPERO FUNZIONALE 13.00 20min. Sala Gialla</p> <p>POSTURAL 13.20 40min. Sala Gialla</p> <p>POSTURAL 17.00 30min. Coach Fit</p> <p>RECUPERO FUNZIONALE 17.30 30min. Coach Fit</p>	<p>MED ACQUA 15:20 - 40min Piscina</p> <p>POSTURAL 16:15 - 30min Coach Fit</p> <p>RECUPERO FUNZIONALE 16:45 - 15min Coach Fit</p> <p>POSTURAL 19:00 - 30min Coach Fit</p> <p>POSTURAL 20:00 - 30min Coach Fit</p>	<p>POSTURAL 9:30 - 45min Sala Gialla</p> <p>MED ACQUA 10:20 - 30min Piscina</p> <p>RECUPERO FUNZIONALE 13:00 - 20min Sala Gialla</p> <p>POSTURAL 13:20 - 40min Sala Gialla</p> <p>RECUPERO FUNZIONALE 20:00 - 30min Coach Fit</p>	<p>POSTURAL 17:00 - 40min Coach Fit</p> <p>RECUPERO FUNZIONALE 17:40 - 20min Coach Fit</p> <p>POSTURAL 19:00 - 30min Coach Fit</p> <p>POSTURAL 20:15 - 30min Coach Fit</p>	<p>POSTURAL 9:30 - 45min Sala Gialla</p> <p>RECUPERO FUNZIONALE 10.15 15min. Sala Gialla</p> <p>RECUPERO FUNZIONALE 13.00 20min. Sala Gialla</p> <p>POSTURAL 13.20 40min. Sala Gialla</p> <p>MED ACQUA 15:20 - 40min Piscina</p> <p>POSTURAL 16.15 - 45min Coach Fit</p>
--	--	--	--	--