

FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08.00-08.45 GINNASTICA POSTURALE	08.00-09.00 YOGA	08.00-08.45 PILATES POSTURALE		08.00-08.45 GINNASTICA POSTURALE		
			09.00-09.45 TRX		09.00-09.45 TRX	09.00-10.00 YOGA
09.30-10.15 TOP CROSS TRAINING cardio	09.30-10.15 TRX		09.30-10.30 BENESSERE DONNA		09.30-10.00 LES MILLS CXWORX	09.30-10.15 CIRCUIT TRAINING
10.30-11.15 LES MILLS BODYPUMP	10.30-11.15 TOP CROSS TRAINING forza	10.30-11.15 TRX	10.30-11.00 LES MILLS CXWORX	10.30-11.15 TOTAL BODY	10.30-11.15 LES MILLS BODYATTACK	
				11.00-11.30 TOP MOBILITY	11.00-11.45 PILATES	
12.45-13.30 PILATES POSTURALE	12.45-13.30 CIRCUITO METABOLICO		12.45-13.30 CIRCUITO METABOLICO	12.45-13.15 LES MILLS CXWORX	12.00-12.45 TOP CROSS TRAINING cardio	
13.15-14.00 TOP CROSS TRAINING forza		13.15-14.00 LES MILLS BODYPUMP		13.15-14.00 TOP CROSS TRAINING forza		
13.30-14.15 LES MILLS BODYATTACK	13.30-14.15 PILATES POSTURALE	13.30-14.15 TOP CROSS TRAINING cardio	13.30-15.15 PILATES	13.30-14.15 FIT JUMP		
	13.45-14.30 FLOOR WORK	14.30-15.15 PILATES POSTURALE	13.45-14.30 FIT JUMP			
14.30-15.15 TRX		17.30-18.15 FIT JUMP	14.30-15.15 TOP CROSS TRAINING cardio		14.30-15.15 LES MILLS BODYPUMP	
17.30-18.00 TOP MOBILITY	17.30-18.15 TRX	17.30-18.00 LES MILLS CXWORX	17.30-18.15 TOTAL BODY	17.30-18.15 CIRCUIT TRAINING		
18.15-19.00 TOP CROSS TRAINING forza		18.15-18.45 TOP MOBILITY	18.15-19.00 TRX	18.15-19.00 PILATES POSTURALE		
18.30-19.15 FIT JUMP	18.30-19.15 PILATES POSTURALE	18.30-19.15 CIRCUIT TRAINING				
19.15-20.00 PILATES POSTURALE	19.15-20.00 LES MILLS BODYPUMP	19.15-20.00 TOP CROSS TRAINING forza	19.15-20.00 TOP CROSS TRAINING forza	19.15-20.00 LES MILLS BODYPUMP		
19.30-20.15 TOTAL BODY	19.30-20.15 TOP CROSS TRAINING cardio	19.30-20.30 YOGA	19.15-20.00 FIT JUMP	19.30-20.15 TOP CROSS TRAINING cardio		
20.15-21.00 TRX	20.15-21.00 LES MILLS BODYATTACK	20.15-21.00 TRX	20.15-20.45 LES MILLS CXWORX	20.15-21.15 YOGA		

TOP CYCLING TOP

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08.00-08.30 LES MILLS sprint			08.00-08.45 RPM LES MILLS		08.00-08.45 LES MILLS THE TRIP	
09.00-09.45 GROUP CYCLE		09.00-09.30 LES MILLS sprint		09.00-09.45 RPM LES MILLS		09.00-09.45 LES MILLS THE TRIP
	09.30-10.15 LES MILLS THE TRIP				09.30-10.15 RPM LES MILLS	
			10.30-11.15 LES MILLS THE TRIP			10.30-11.15 RPM LES MILLS
	11.00-11.30 LES MILLS sprint	11.00-11.45 RPM LES MILLS			11.00-11.30 LES MILLS sprint	
12.00-12.45 LES MILLS THE TRIP			12.00-12.30 LES MILLS sprint	12.00-12.45 RPM LES MILLS		12.00-12.30 LES MILLS sprint
12.45-13.30 RPM LES MILLS	12.30-13.00 LES MILLS sprint	12.45-13.30 LES MILLS THE TRIP	12.30-13.00 LES MILLS sprint	12.45-13.15 LES MILLS sprint	12.30-13.15 RPM LES MILLS	
	13.15-14.00 RPM LES MILLS		13.15-14.00 GROUP CYCLE			
13.30-14.00 LES MILLS sprint		13.45-14.30 RPM LES MILLS			13.30-14.15 GROUP CYCLE	
14.30-15.15 LES MILLS THE TRIP	14.30-15.00 LES MILLS sprint		14.30-15.15 RPM LES MILLS	14.30-15.00 LES MILLS sprint	14.30-15.00 LES MILLS sprint	
15.30-16.00 LES MILLS sprint		15.30-16.15 RPM LES MILLS			15.30-16.15 LES MILLS THE TRIP	
	16.30-17.15 LES MILLS THE TRIP		16.30-17.15 LES MILLS THE TRIP		16.30-17.15 RPM LES MILLS	
17.30-18.15 RPM LES MILLS		17.30-18.00 LES MILLS sprint		17.30-18.15 LES MILLS THE TRIP		
18.15-19.00 LES MILLS THE TRIP	18.15-19.00 GROUP CYCLE	18.30-19.15 RPM LES MILLS	18.15-19.00 RPM LES MILLS	18.30-19.15 GROUP CYCLE		
19.15-19.45 LES MILLS sprint	19.30-20.15 RPM LES MILLS	19.30-20.15 GROUP CYCLE	19.30-20.00 LES MILLS sprint	19.30-20.00 LES MILLS sprint		
20.15-21.00 RPM LES MILLS	20.15-20.45 LES MILLS sprint	20.15-21.00 LES MILLS THE TRIP	20.15-21.00 RPM LES MILLS	20.15-21.00 RPM LES MILLS		

AQUAFITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	07.15-08.00 WATERYOGA					
08.00-08.45 AQUAPILATES		08.00-08.45 AQUA WALKING		08.00-08.45 AQUABIKE	08.30-09.15 AQUAPILATES	
08.45-09.30 POSTURALE ACQUA	08.30-09.15 AQUA WALKING	08.45-09.30 POSTURALE ACQUA	08.30-09.15 AQUAPILATES	08.45-09.30 POSTURALE ACQUA	08.45-09.30 AQUA WALKING	
09.00-09.45 AQUAGYM	09.00-09.45 NUOTO WELLNESS	09.00-09.45 AQUAGYM	09.00-09.45 NUOTO WELLNESS	09.00-09.45 AQUAGYM	09.30-10.15 AQUABIKE	09.00-09.45 AQUAJUMP
10.00-10.45 AQUABIKE	09.30-10.15 AQUAGYM	10.00-10.45 AQUAJUMP	09.30-10.15 AQUAGYM ACQUA ALTA	10.00-10.45 AQUASTEP	10.30-11.15 AQUAGYM	10.00-10.45 AQUAGYM
11.00-11.45 AQUA WALKING	11.00-11.45 AQUABIKE	11.00-11.45 AQUASTEP	11.00-11.45 AQUABIKE	11.00-11.45 AQUAJUMP	11.15-12.00 AQUAGYM	11.00-11.45 AQUABIKE
12.30-13.15 AQUAJUMP	13.15-14.00 ciclino AQUAJUMP	12.30-13.15 AQUAGYM	12.30-13.15 AQUAGYM	12.30-13.15 AQUABIKE	12.00-12.45 POSTURALE ACQUA	
13.30-14.15 AQUAGYM	13.30-14.00 CIRCUITO METABOLICO	13.30-14.15 AQUA WALKING	13.15-14.00 AQUABIKE	13.30-14.15 AQUAGYM	13.00-13.45 AQUABALANCE	
14.30-15.15 AQUABIKE	14.30-15.15 POSTURALE ACQUA		13.30-14.00 CIRCUITO METABOLICO	14.30-15.15 AQUA WALKING	13.30-14.15 AQUAGYM	
			14.30-15.15 POSTURALE ACQUA		14.30-15.15 AQUABIKE	
16.00-16.45 AQUAGYM				16.00-16.45 ciclino AQUAJUMP		
18.15-19.00 AQUA WALKING	18.15-19.00 AQUAJUMP	18.15-19.00 AQUASTEP	18.15-19.00 AQUAGYM	18.15-19.00 AQUAGYM		
19.00-19.45 POSTURALE ACQUA		19.00-19.45 POSTURALE ACQUA		19.00-19.45 POSTURALE ACQUA		
19.15-20.00 AQUAGYM	19.15-20.00 AQUABIKE	19.15-20.00 ciclino AQUAJUMP	19.15-20.00 AQUA WALKING	19.15-20.00 AQUABIKE		
20.15-21.00 AQUABIKE	20.15-21.00 AQUAGYM	20.15-21.00 AQUABIKE	20.15-21.00 AQUAJUMP			

OPEN TRAINING

21 **PRENOTA IL TUO SPAZIO FITNESS**

LUN 07.30 / 08.30 / 11.30
 MAR 11.30 / 12.30 / 20.15
 MER 12.30 / 15.30 / 16.30
 GIO 07.30 / 08.30 / 10.30 / 11.30 / 12.30 / 20.15
 VEN 15.30 / 16.30 / 17.30 / 20.15
 SAB 07.30 / 08.30 / 12.30
 DOM 10.30

Prenota il tuo spazio di un'ora per allenarti in piscina seguendo un tuo allenamento o chiedendo una scheda personalizzata ad uno dei nostri trainer con appuntamento.

PERSONAL TRAINER
piscina+palestra

Trainer specializzati ti seguiranno nel miglioramento della tua forma fisica attraverso allenamenti mirati. Test iniziali e finali per verificare l'efficacia del lavoro svolto.

SCHEDE DI ALLENAMENTO PERSONAL

Programmi di allenamento personalizzati sviluppati da un trainer qualificato per svolgere un workout adatto alla tua condizione fisica in modo corretto ed efficace. **PRENOTA APPUNTAMENTO**

NUOTO

14 **SCUOLA NUOTO ADULTI**

1° ciclo dal 14 settembre al 15 novembre
 2° ciclo dal 16 novembre al 31 gennaio
 3° ciclo dal 1 febbraio al 4 aprile
 4° ciclo dal 5 aprile al 6 giugno

Scegli il ciclo e il tuo livello tra PRINCIPIANTE-INTERMEDIO-AVANZATO

LUN / MER / VEN 13.15 / 19.15
 MAR / GIO 07.30

Corso dedicato a tutti gli adulti che vogliono impegnarsi nell'apprendimento e perfezionamento di Stile Libero, Dorso, Rana e Delfino.

21 **NUOTO LIBERO**

LUN / MAR / MER / GIO dalle 06.30 alle 22.00
 VEN dalle 06.30 alle 21.00
 SAB dalle 07.30 alle 18.30
 DOM dalle 07.30 alle 13.00

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

21 **NUOTO PIÙ**

LUN / MER / VEN 13.00 / 19.00
 MAR / GIO 20.00

Il corso riservato a chi vuole affinare le tecniche natatorie e sperimentare le metodologie di allenamento sportivo.

SCHEDE DI ALLENAMENTO NUOTO LIBERO

Scheda di allenamento mensile adatta ad ogni livello e capacità, personalizzata da un tecnico federale.

Non inclusa in abbonamento.

CHIEDERE IN SEGRETERIA PER INFORMAZIONI

ALTRE ATTIVITÀ

21 **MAMMA IN FITNESS**

LUN / GIO dalle 10.45 alle 11.45

Allenamento in acqua per mantenere la miglior condizione fisica e vivere al meglio la gravidanza.

21 **RECUPERO MOTORIO IN ACQUA IDROCHINESITERAPIA**

LUN / MER / VEN 09.45
 MAR / GIO 13.00 / 19.00

Attività motoria personalizzata per un recupero efficace a seguito di traumi. Pre/post intervento chirurgici, patologie ortopediche e neurologiche. Attività svolta da terapisti esperti del settore.

SU PRENOTAZIONE A SEGUITO DELLA CONSULENZA CON IL TERAPISTA

CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO OBBLIGATORIO GLI ORARI ATTIVITÀ POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI