

ORARI CORSI · PISCINA STORICA

Corsi acqua

Lezioni da 45 minuti, dal lunedì al sabato.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA						
07:45 08:30	Aquagym Strong		Aquagym Strong		Aquagym Strong	
08:30 09:15	Aquagym	Bike + Tread a prenotazione	Aquagym	Bike + Tread a prenotazione	Aquagym	Aquagym fino alle 09:30
09:15 10:00		Aquagym		Aquagym		
10:15 11:00	Bike + Tread a prenotazione		Aquagym	Aquagym Special	Bike + Tread a prenotazione	
PAUSA PRANZO						
13:00 13:45	Aquacircuit	Aquagym Strong	Bike + Tread a prenotazione	Aquacircuit	Bike + Tread a prenotazione	
13:45 14:30	Aquacircuit			Aquagym		
POMERIGGIO E SERA						
16:00 16:45	Bike + Tread a prenotazione	Aquagym	Bike + Tread a prenotazione	Aquagym	Bike + Tread a prenotazione	Aquagym
16:45 17:30	Aquagym	Aquagym	Bike + Tread a prenotazione	Aquagym	Aquagym	Aquagym
17:30 18:15	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquacircuit	Aquagym	
18:15 19:00	Aquagym	Aquagym	Aquagym Strong	Aquagym	Aquagym	
19:00 19:45	Aquajumper	Bike + Tread a prenotazione	Aquacircuit	Aquajumper	Hydrox	
20:00 20:45	Aquagym	Hydrox		Bike + Tread a prenotazione		

Aquagym

Aquagym Strong

Aquagym Special

Bike + Tread

Aquacircuit

Aquajumper

Hydrox

I corsi Bike + Tread sono a prenotazione.

ORARI CORSI · GARDEN SPORTING CENTER

Corsi terra

I colori raggruppano i corsi per tipo di allenamento.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA						
09:00	Ginnastica dolce	Ginnastica dolce	Yoga	Ginnastica dolce	Yoga	Power definition
09:15		Spinning a prenotazione		Spinning a prenotazione		
10:00	Total body	Tonificazione		Tonificazione	Pilates	Mobility
PAUSA PRANZO						
13:00	Funzionale	Power push	Pilates	Cardio military		
13:30					Funzionale	
POMERIGGIO E SERA						
17:00	Circuit training PalaEvolness	Funzionale PalaEvolness	Circuit training PalaEvolness	Funzionale PalaEvolness	Circuit training PalaEvolness	
18:00				Circuit training PalaEvolness		
18:15	Spinning PalaEvolness a prenotazione	Total body PalaEvolness alle 18:30	Spinning PalaEvolness a prenotazione		Spinning PalaEvolness a prenotazione	
19:00		Difesa personale PalaEvolness		Difesa personale PalaEvolness		
19:30	Pilates	Step	Pilates	Step	Pilates	

Olistici e posturali

Tonificazione

Cardio

Funzionale e circuit

Difesa personale

I corsi di Spinning sono a prenotazione.

ORARI CORSI · STEVEN SPORTING CLUB

Corsi Steven

I colori raggruppano i corsi per tipo di allenamento.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA						
08:30			Ginnastica dolce		Total body	
08:45	Pilates					
09:00		Yoga		Yoga		
09:30			Circuit training		Circuit training	
09:45	Circuit training					
10:00		Pilates		Cuore e tono		Funzionale
11:00						Pilates
PAUSA PRANZO						
13:00	Circuit training	Mobility	Cuore e tono	Yoga	Circuit training	
POMERIGGIO E SERA						
17:00	Yoga	Piloga	Funzionale	Yoga	Wellness group alle 17:15	
18:15	Kettlebell	Tonificazione	Tonificazione	Fit boxe	Tonificazione	
19:15	Cardio military	Push	Cardio military	Tonificazione		

Olistici e posturali

Tonificazione

Cardio

Funzionale e circuit