

PLAN CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS DA FEBBRAIO 2026

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA
		7.15-8.15 PILOGA				7.15-8.15 POWER YOGA			8.30-9.15 ACQUA MIX			
9.00-9.45 SOFT TONE		9.30-10.15 POSTURAL	9.00-9.45 HIDROBIKE	9.00-9.45 SOFT TONE		9.30-10.15 POSTURAL			9.15-10.00 ACQUA POWER		9.30-10.15 BIKE/TREKKING	
9.45-10.30 CARDIO & TONE		10.15-11.00 CORE & FLEX	9.45-10.30 ACQUA MIX	9.45-10.30 CARDIO & TONE		10.15-11.00 FUNCTIONAL		10.00-10.45 FULL BODY		10.00-10.45 CIRCUIT TRAINING	10.15-11.00 ACQUA POWER	DALLE 10.00 MASTERCLASS 1
	10.45-11.30 ACQUA CIRCUIT				10.45-11.30 ACQUA MIX		10.45-11.30 ACQUA GYM	10.45-11.30 CORE & FLEX		10.45-11.30 CORE & FLEX	11.00-11.45 ACQUA CIRCUIT	a seguire MASTERCLASS 2
					11.30-12.15 ACQUA GYM		11.30-12.15 BIKE/TREKKING					
	13.00-13.45 ACQUA POWER	13.00-13.45 FULL BODY	13.00-13.45 HIDROBIKE	13.00-14.00 PILATES	13.00-13.45 ACQUA MIX		12.30-13.15 ACQUA CIRCUIT		13.00-13.45 ACQUA TREKKING			
								15.00-15.45 BOXE & TONE				
		17.15-18.15 PILATES		17.30-18.15 ZUMBA Isabela	17.00-17.45 ACQUA MIX							
		18.15-19.00 CIRCUIT TRAINING		18.15-19.00 UPPER BODY	17.45-18.30 ACQUA POWER			18.00-18.45 BOXE & TONE	18.30-19.15 ACQUA POWER			
18.45-19.30 FULL BODY	19.00-19.45 ACQUA MIX	19.00-20.00 YOGA FLOW	19.15-20.00 ACQUA POWER	19.00-19.45 FITNESS DANCE	19.00-19.45 CORE & FLEX	18.30-19.30 FUNCTIONAL PILATES			19.15-20.00 ACQUA POLE			
19.30-20.30 HATHA YOGA	19.45-20.30 HIDROBIKE	19.15-20.15 PILATES	20.00-20.45 ACQUA MIX	19.45-20.30 CARDIO & TONE		19.30-20.15 CIRCUIT TRAINING	19.45-20.30 ACQUA MIX	19.30-20.30 TANGO OPEN				
19.30-20.15 FUNCTIONAL				19.45-20.45 PILOGA	20.30-21.30 HYBRID FIGHTING SYSTEM							

 Corsi fitness a bassa intensità	 Corsi acquagym a media intensità
 Corsi fitness a media intensità	 Corsi acquagym ad alta intensità
 Corsi fitness ad alta intensità	 Corsi posturali, yoga e pilates
 Corsi extra abbonamento	 Masterclass a rotazione della domenica



La Direzione si riserva la possibilità di effettuare eventuali aggiornamenti al plan.