

PLAN CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS ESTATE 2026

Dal 27 LUGLIO al 7 AGOSTO | Dal 24 AGOSTO al 12 SETTEMBRE

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
						7.15-8.15 POWER YOGA					
		9.30-10.15 POSTURAL Carola				9.30-10.15 POSTURAL		9.15-10.00 ACQUA POWER			
9.00-9.45 CARDIO & TONE			10.30-11.15 ACQUA MIX	9.45-10.30 SOFT TONE			10.30-11.15 ACQUA POWER			DALLE 10.00 MASTERCLASS 1 a rotazione	
	10.00-10.45 ACQUA CIRCUIT				10.45-11.30 ACQUA GYM			10.45-11.30 CORE & FLEX		a seguire MASTERCLASS 2 a rotazione	
	13.00-13.45 HIDROBIKE	13.00-13.45 FULL BODY		13.00-14.00 PILATES			13.00-13.45 ACQUA CIRCUIT				
					17.00-17.45 ACQUA MIX						
				18.15-19.00 CARDIO & TONE	17.45-18.30 ACQUA POWER						
18.45-19.30 FULL BODY	19.00-19.45 ACQUA MIX	18.30-19.15 CIRCUIT TRAINING	19.15-20.00 ACQUA POWER	19.00-19.45 UPPER BODY		18.45-19.30 CORE & FLEX					
19.30-20.30 HATHA YOGA	19.45-20.30 HIDROBIKE	19.15-20.15 PILOGA	20.00-20.45 ACQUA MIX			19.30-20.15 CIRCUIT TRAINING	19.45-20.30 ACQUA MIX				

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

- Corsi fitness a bassa intensità
- Corsi fitness a media intensità
- Corsi fitness ad alta intensità
- Corsi acquagym con piccoli attrezzi
- Corsi acquagym con grandi attrezzi
- Corsi posturali, yoga e pilates
- Masterclass a rotazione della domenica

