

PLAN CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS ESTATE 2026

Dal 29 GIUGNO al 26 LUGLIO

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
		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		
9.45-10.30 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		DALLE 10.00 MASTERCLASS 1 a rotazione	
	10.45-11.30 ACQUA CIRCUIT				10.45-11.30 ACQUA MIX		10.45-11.30 ACQUA GYM	10.45-11.30 CORE & FLEX		a seguire MASTERCLASS 2 a rotazione	
					11.30-12.15 ACQUA GYM		11.30-12.15 HIDROBIKE				
	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		
		17.15-18.15 PILATES		17.30-18.15 ZUMBA	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 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	19.45-20.45 PILOGA		19.30-20.15 CIRCUIT TRAINING	19.45-20.30 ACQUA MIX				
19.30-20.15 FUNCTIONAL											

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

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

