

PLAN CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS

NUOVA STAGIONE DAL 14 SETTEMBRE 2026

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		DOMENICA
SALA TERRA	SALA ARIA	VASCA	SALA TERRA	SALA ARIA	VASCA	SALA TERRA	SALA ARIA	VASCA	SALA TERRA	SALA ARIA	VASCA	SALA TERRA	SALA ARIA	VASCA	SALA TERRA	VASCA	
				7.15-8.15 PILOGA			7.15-8.15 PILATES PROPS			7.15-8.15 POWER YOGA				8.30-9.15 ACQUA MIX			
9.00-10.00 PILATES FUSION			9.30-10.15 POSTURAL		9.00-9.45 ACQUA MIX	9.15-10.00 SOFT TONE			9.30-10.15 POSTURAL			9.15-10.00 SOFT TONE		9.15-10.00 ACQUA POWER		9.30-10.15 ACQUA MIX	
10.00-10.45 CARDIO & TONE			10.15-11.00 CORE & FLEX		9.45-10.30 HIDROBIKE	10.00-10.45 CARDIO & TONE		10.15-11.00 ACQUA MIX	10.15-11.00 FUNCTIONAL			10.00-10.45 CORE & FLEX			10.00-10.45 FULL BODY	10.15-11.00 ACQUA CIRCUIT	DALLE 10.00 MASTER CLASS 1 a rotazione
		11.00-11.45 ACQUA CIRCUIT	11.15-12.15 FITNESS POST PARTO					11.00-11.45 ACQUA GYM			10.45-11.30 ACQUA GYM				10.45-11.30 CORE & FLEX	11.00-11.45 HIDROBIKE	a seguire MASTER CLASS 2 a rotazione
											11.30-12.15 ACQUA TREKKING						
	13.00-14.00 PILATES FUSION	12.30-13.15 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 XXL			12.45-13.30 ACQUA CIRCUIT			
		13.15-14.00 HIDROBIKE										15.00-15.45 BOXE & TONE					
				17.15-18.15 PILATES				17.15-18.00 ACQUA MIX	16.30-17.30 ACRO TEEN								
18.00-18.45 BOXE & TONE		18.45-19.30 ACQUA POWER	18.15-19.00 CIRCUIT TRAINING	18.15-19.15 PILATES PROPS				18.00-18.45 ACQUA POWER	17.45-18.30 ABS & CORE			18.00-18.45 BOXE & TONE		18.30-19.15 ACQUA MIX			
18.45-19.30 FULL BODY		19.30-20.15 ACQUA MIX	19.00-19.45 ABS & CORE	19.15-20.15 YOGA FLOW	19.15-20.00 ACQUA POWER	18.45-19.30 GAG	18.30-19.30 FITNESS IN GRAVIDANZA	19.30-20.15 ACQUA CIRCUIT	18.30-19.30 FUNCTIONAL PILATES		18.45-19.30 ACQUA TREKKING		18.45-19.45 POWER PILATES	19.15-20.00 ACQUA POLE			
19.30-20.15 FUNCTIONAL	19.30-20.30 HATHA YOGA	20.15-21.00 ACQUA CIRCUIT XXL			20.00-20.45 ACQUA MIX	19.30-20.15 HIIT	19.45-20.45 PILOGA	20.15-21.00 HIDROBIKE	19.45-20.45 ACRO & FLEX		19.45-20.30 ACQUA POWER	19.30-20.30 TANGO OPEN					
					20.45-21.30 ACQUA CIRCUIT	20.20-21.40 H F S											

	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
	Corsi extra abbonamento		Masterclass a rotazione della domenica

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