

LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO						
ENERGY/CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA	ENERGY/CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA	ENERGY/CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA	ENERGY/CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA	ENERGY/CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA	ENERGY/CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA			
09.30 - 10.20 <b>POSTURAL ACTIVITY</b> Roberta				09.30 - 10.20 <b>POSTURAL ACTIVITY</b> Roberta			09.00 - 10.30 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Kevin	09.30 - 10.15 <b>MOBILITY &amp; TONE</b> Andrea G.			09.45 - 10.00 Aufguss Sauna	09.30 - 10.20 <b>POSTURAL ACTIVITY</b> Roberta	09.30 - 10.15 <b>SLIMPROGRAM</b> Massimiliano		09.30 - 10.15 <b>AQUA FUNCTIONAL</b> Luca		09.30 - 10.30 <b>VINYASA YOGA</b> Shara		09.00 - 10.30 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Alessandra		09.30 - 10.00 <b>SLIMPROGRAM</b> Slim coach	10.15 - 11.00 <b>JOLLY CLASS</b>	09.00 - 09.45 <b>GESTANTI</b>			
	10.30 - 11.30 <b>VINYASA YOGA</b> Shara	10.30 - 11.15 <b>STORM RIDE</b> Roberta	10.30 - 11.15 <b>AQUAFITNESS</b> Cristina	10.30 - 11.15 <b>TOTAL BODY</b> Roberta	10.00 - 10.45 <b>SLIMPROGRAM</b> Massimiliano		11.00 - 11.15 Aufguss Sauna	10.30 - 11.15 <b>STRETCH &amp; STRENGTH</b> Andrea G.			10.30 - 11.15 <b>AQUA FUNCTIONAL</b> Cristina	10.30 - 11.15 <b>DANCE &amp; TONE</b> Roberta			10.30 - 11.30 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Giuseppe				10.45 - 11.00 Aufguss Sauna	11.15 - 12.00 <b>JOLLY CLASS</b>			11.30 - 12.15 <b>AQUAFITNESS</b> Cristina			
			11.30 - 11.45 Aufguss Sauna	10.45 - 11.30 <b>PANCA FIT</b> Giuseppe			11.30 - 12.00 <b>RIT. CORPO</b> Hammam				11.30 - 11.45 Aufguss Sauna		11.30 - 12.30 <b>FELDENKRAIS</b> Monica		11.45 - 12.15 <b>RIT. CORPO</b> Hammam								11.00 - 12.15 <b>POLE OPEN CLASS</b> Alessandra	12.30 - 12.45 Aufguss Sauna		
			12.30 - 13.00 <b>RIT. VISO</b> St. del Sale			12.40 - 13.20 <b>STORM RIDE</b> Giuseppe	12.45 - 13.30 <b>AQUAFITNESS</b> Kevin	12.45 - 13.15 <b>WALKING EXPERIENCE</b> Marco		13.00 - 13.50 <b>STORM PERFORMANCE</b> Andrea G.	12.30 - 13.00 <b>RIT. VISO</b> St. del Sale	12.40 - 13.20 <b>MEICON</b> Andrea G.						12.40 - 13.20 <b>STORM RIDE</b> Manuel	12.45 - 13.30 <b>AQUA CIRCUIT</b> Alessandra	12.15 - 13.30 <b>POLE SILK</b> Alessandra			14.30 - 14.45 Aufguss	15.00 - 17.15 <b>KIDS</b>		
12.45 - 13.15 <b>WALKING EXPERIENCE</b> Federica	13.00 - 14.00 <b>DYNAMIC YOGA</b> Shara				13.00 - 14.00 <b>HAMMOCK</b> Valentina			13.15 - 14.00 <b>POSTURAL ACTIVITY</b> Marco	13.00 - 14.00 <b>CERCHI AEREI</b> Sivia			13.00 - 14.00 <b>POLE OPEN CLASS</b> Valentina	13.00 - 14.00 <b>FIT YOGA</b> Shara				13.00 - 14.00 <b>POWER MOBILITY</b> Roberta		13.45 - 14.00 Aufguss Sauna				15.15 - 15.45 <b>RIT. VISO</b> St. del Sale			
13.00 - 14.00 <b>POLE OPEN CLASS</b> Roberta		13.00 - 13.50 <b>STORM BURN</b> Andrea G.	14.30 - 15.00 <b>RIT. CORPO</b> Hammam	13.30 - 14.00 <b>STRETCH &amp; CORE</b> Manuel								13.20 - 13.50 <b>STRETCH &amp; STRENGTH</b> Andrea G.			14.30 - 14.45 Aufguss Sauna	13.30 - 14.00 <b>ADDOME</b> Manuel						14.30 - 15.00 <b>RIT. CORPO</b> Hammam	16.30 - 17.00 <b>RIT. CORPO</b> Hammam			
		15.00 - 15.45 <b>STORM RIDE</b> Federica	15.15 - 16.00 <b>AQUA CIRCUIT</b> Cristina	15.00 - 15.30 <b>WALKING EXPERIENCE</b> Manuel			15.00 - 16.00 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Giuseppe			15.00 - 15.45 <b>STORM FUNCTIONAL</b> Federica	15.15 - 16.00 <b>AQUAFITNESS</b> Paula	15.00 - 15.45 <b>STRETCH &amp; CORE</b> Manuel				15.00 - 16.00 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Antonio			15.00 - 15.45 <b>STORM BURN</b> Manuel	15.15 - 16.00 <b>AQUAFITNESS</b> Alessandra				17.30 - 17.45 Aufguss Sauna		
18.30 - 19.15 <b>LIFE PUMP</b> Francesca	18.30 - 19.30 <b>DYNAMIC YOGA</b> Shara		16.00 - 16.15 Aufguss KIDS	19.00 - 19.45 <b>SLIMPROGRAM</b> Andrea F.	18.45 - 19.45 <b>POWER MOBILITY</b> Roberta	18.45 - 19.35 <b>STORM BURN</b> Andrea G.	16.00 - 16.30 <b>RIT. CORPO</b> KIDS	19.00 - 20.00 <b>POWER POLE</b> Valentina M.		18.45 - 19.30 <b>STORM RIDE</b> Federica	16.00 - 16.15 Aufguss Sauna	18.40 - 19.20 <b>H.I.I.T</b> Federica	18.30 - 19.15 <b>SLIMPROGRAM</b> Andrea F.		16.00 - 16.30 <b>RIT. CORPO</b> KIDS	18.45 - 19.30 <b>MEICON</b> Andrea G.	18.45 - 20.00 <b>CERCHI AEREI</b> Roberta		16.00 - 16.15 Aufguss KIDS							
19.20 - 20.00 <b>PILATES</b> Francesca	19.30 - 20.30 <b>YOGA IN VOLO</b> Shara	19.00 - 19.45 <b>STORM STRENGTH</b> Giuseppe	19.15 - 20.00 <b>AQUA CIRCUIT</b> Luca B.	19.45 - 20.30 <b>MEICON</b> Andrea G.	19.45 - 21.00 <b>HAMMOCK</b> Roberta		18.45 - 19.30 <b>GESTANTI</b>	20.00 - 20.45 <b>GAG</b> Francesca		19.45 - 20.30 <b>STORM PERFORMANCE</b> Federica	16.30 - 18.45 <b>KIDS</b> Paula	19.00 - 20.00 <b>POLE OPEN CLASS</b> Valentina	18.30 - 19.30 <b>VINYASA YOGA</b> Shara		19.30 - 20.15 <b>NUOTO ADULTI</b> Marta	20.00 - 21.00 <b>POLE SILK</b> Roberta			17.30 - 18.30 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Serena	10.45 - 11.45 <b>VERTICAL TRAINING</b> Sivia				10.30 - 11.15 <b>AQUAFITNESS</b> Rotazione		
19.00 - 20.00 <b>POLE DANCE LIV 2</b> Valentina			20.15 - 20.30 Aufguss Sauna	20.30 - 21.15 <b>STRETCH &amp; STRENGTH</b> Andrea G.			19.30 - 20.15 <b>N. ADULTI</b>	20.45 - 21.15 <b>UPPER BODY</b> Francesca			18.30 - 19.30 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Serena	20.15 - 21.00 <b>PILATES</b> Valentina	19.30 - 20.30 <b>YOGA IN VOLO</b> Shara	19.30 - 20.10 <b>STORM RIDE</b> Giuseppe	20.15 - 21.00 <b>AQUAFITNESS</b> Marta			19.40 - 20.30 <b>STORM PERFORMANCE</b> Andrea G.	19.15 - 20.00 <b>AQUA FUNCTIONAL</b> Kevin	11.45 - 12.30 <b>POWER MOBILITY</b> Sivia				12.30 - 12.45 Aufguss		
20.00 - 21.00 <b>POLE DANCE LIV 1</b> Valentina		20.15 - 21.00 <b>STORM RIDE</b> Francesca	21.00 - 21.30 <b>RIT. VISO</b> St. del Sale	20.15 - 21.45 <b>VING TSUN</b> Fabio			21.15 - 21.30 Aufguss Sauna	20.00 - 21.00 <b>POLE DANCE LIV 1</b> Valentina M.			19.30 - 20.00 <b>RIT. CORPO</b> AQUAFITNESS	20.15 - 21.45 <b>VING TSUN</b> Fabio			21.15 - 21.30 Aufguss Sauna				20.30 - 20.45 Aufguss Sauna					14.30 - 14.45 Aufguss	15.15 - 15.45 <b>RIT. CORPO</b>	16.30 - 17.00 <b>RIT. VISO</b>

### DOMENICA

- Corso posturale/yoga (BI001)
- Corso di tonificazione (CK009)
- Corso aerobico (BI003 - AX010 - AF006)
- Arte Marziale della famiglia degli stili di Kong Fu (DX001)
- MedicalLIFE (percorso terapeutico in palestra e piscina extra abbonam) (BI001)
- SLIMPROGRAM** Small PT group. (BI003 - CK009)
- Pole Dance (extra abbonamento) (BI002)
- STORM ROOM** (incluso nell'abbonamento post covid)
- Rituale Aufguss in Sauna (incluso nel percorso spa)
- Special Aufguss in Sauna. A partire da Ottobre. (la prima Domenica di ogni mese. Extra abbonamento)
- Corso gestanti e preparazione al parto (Extra abbonamento)
- Corso piscina classico /circuito (DD001 - DD003)
- Rituale beauty viso / corpo (extra abbonam.)

**I corsi si terranno con un minimo di 3 partecipanti**