

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

- 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