

Tutti i corsi sono A PRENOTAZIONE obbligatoria, con affluenza ridotta
Consulta sito e app, scopri tutte le nostre ultime novità! I corsi KIDS partiranno dal **19 Settembre**

L'attività Sportiva Dilettantistica è gestita dalla società **Nuoto & Fitness Varese SSDaRL associati A.S.C e FIPE.** (Via XX Settembre ang. Piazzale Europa n. 1 - 21013 Gallarate - C.F./P.IVA 02430030029)

Classi con monitoraggio frequenza cardiaca

Scopri la nostra bacheca **DIGITAL TRAINING** e allenati con noi dove e quando vuoi

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 DANCE Alessandro	09.30 - 10.30 VINYASA YOGA Shara			09.00 - 10.30 RECUPERO FUNZIONALE Alessandra		09.30 - 10.15 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. VISO St. del Sale				11.30 - 11.45 Aufguss Sauna	11.15 - 12.15 FELDENKRAIS Monica			11.45 - 12.15 RIT. VISO St. del Sale						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	12.30 - 13.15 METCON Andrea G.	13.00 - 14.00 FIT YOGA Shara				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 Sauna	
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 POWER MOBILITY Roberta			14.30 - 15.00 RIT. VISO St. del Sale				15.00 - 17.15 KIDS/ SIRENE Federico	
13.00 - 14.00 POLE OPEN CLASS Roberta		13.00 - 13.50 STORM BURN Andrea G.		13.30 - 14.00 MAT PILATES Jennifer								13.15 - 13.45 STRETCH & STRENGTH Andrea G.			14.30 - 14.45 Aufguss Sauna	13.30 - 14.00 ADDOME Manuel							15.30 - 16.00 RIT. VISO St. del Sale	
		15.00 - 15.45 STORM RIDE Federica	15.15 - 16.00 AQUA FUNCTIONAL Cristina	15.00 - 15.30 WALKING EXPERIENCE Manuel			15.00 - 16.00 RECUPERO FUNZIONALE Jennifer			15.00 - 15.45 STORM FUNCTIONAL Federica	15.15 - 16.00 AQUA CIRCUIT Alessandro	15.00 - 15.45 POSTURAL ACTIVITY Manuel			15.00 - 16.00 RECUPERO FUNZIONALE Alessandro			15.00 - 15.45 STORM BURN Manuel	15.15 - 16.00 AQUAFITNESS Jennifer				17.30 - 17.45 Aufguss Sauna	
18.30 - 19.15 LIFE PUMP Francesca	18.30 - 19.30 DYNAMIC YOGA Shara		16.30 - 18.45 KIDS Luca B.	18.45 - 19.30 POWER MOBILITY Roberta		18.45 - 19.35 STORM BURN Andrea G.	16.30 - 18.45 KIDS Jennifer	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.		16.30 - 18.45 KIDS Marta	18.45 - 19.30 METCON Andrea G.	18.45 - 20.00 CERCHI AEREI Roberta		16.30 - 19.00 KIDS Jennifer/Melograno	DOMENICA				
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.	19.00 - 19.45 SLIMPROGRAM Andrea F.	19.30 - 20.45 HAMMOCK Roberta		18.45 - 19.30 GESTANTI 19.30 - 20.15 N. ADULTI	20.00 - 20.45 IRON BLOCK Giuseppe		19.45 - 20.30 STORM PERFORMANCE Federica	16.30 - 18.45 KIDS Paula	19.00 - 20.00 POLE MIX Valentina	18.30 - 19.30 VINYASA YOGA Shara		19.30 - 20.15 NUOTO ADULTI Marta	20.00 - 21.00 POLE SILK Roberta		19.15 - 20.00 AQUA FUNCTIONAL Kevin		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	19.45 - 20.30 METCON Andrea G.			20.15 - 21.00 AQUA FUNCTIONAL Luca	20.45 - 21.00 ADDOME Manuel			18.45 - 19.45 RECUPERO FUNZIONALE Paula		19.30 - 20.30 YOGA IN VOLO Shara	19.30 - 20.20 STORM RIDE Giuseppe	20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Marta			19.40 - 20.30 STORM PERFORMANCE Andrea G.	20.15 - 20.30 Aufguss Sauna	11.45 - 12.30 JOLLY CLASS 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	20.30 - 21.15 STRETCH & STRENGTH Andrea G.			21.15 - 21.30 Aufguss Sauna	20.00 - 21.00 POLE DANCE LIV 1 Valentina M.			20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Paula	20.15 - 21.00 PILATES Valentina			21.15 - 21.30 Aufguss Sauna					21.00 - 21.30 RIT. VISO St. del Sale			14.30 - 14.45 Special Aufguss 15.30 - 16.00 RIT. VISO Aufguss	

- Corso posturale/yoga (BI001)
- Corso aerobico (BI003 - AX010 - AF006)
- Pole Dance (extra abbonamento) (BI002)
- Storm Room (incluso nell'abbonamento post covid)
- MedicalLIFE (percorso terapeutico in palestra e piscina extra abbonam) (BI001)
- SLIMPROGRAM Small PT group. (BI003 - CK009)
- 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 /circuitto (DD001 - DD003)
- Rituale beauty viso (extra abbonam.)

I corsi si terranno con un minimo di 3 partecipanti