



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 Massimiliano	09.30 - 10.15 MOBILITY & TONE Andrea G.				09.30 - 10.20 POSTURAL ACTIVITY Roberta	09.30 - 10.00 SLIMPROGRAM Slim coach		09.30 - 10.15 AQUA DANCE Alessandro	09.30 - 10.30 VINYASA YOGA FLOW Shara			09.00 - 10.30 RECUPERO FUNZIONALE Antonio		09.30 - 10.00 SLIMPROGRAM Slim coach	10.15 - 11.00 STORM RIDE	09.45 - 11.15 KIDS Cristina	
		10.30 - 11.15 STORM RIDE Roberta	10.30 - 11.15 AQUAFITNESS Cristina	10.30 - 11.15 TOTAL BODY Roberta		10.00 - 10.30 SLIMPROGRAM Slim coach		10.30 - 11.15 STRETCH & STRENGTH Andrea G.			10.30 - 11.15 AQUAFITNESS Cristina			10.30 - 11.15 STORM RIDE Roberta	10.30 - 11.30 RECUPERO FUNZIONALE Christian		10.30 - 11.30 ANTIGRAVITY YOGA Shara		10.45 - 11.30 AQUA CIRCUIT Alessandra	11.15 - 12.00 JOLLY CLASS			11.30 - 12.15 AQUAFITNESS Cristina	
	11.15 - 12.15 FELDENKRAIS Monica		11.30 - 11.45 FACE GYM St. del Sale	11.15 - 12.00 PANCA FIT Giuseppe			11.30 - 12.00 RIT. VISO St. del Sale								10.30 - 11.00 RIT. VISO St. del Sale					11.30 - 12.30 POLE OPEN CLASS Alessandra				12.15 - 12.30 FACE GYM St. del Sale
12.45 - 13.15 WALKING EXPERIENCE Alessandra		13.00 - 13.50 STORM BURN Andrea G.		12.40 - 13.20 POWER GAG Monica		12.40 - 13.20 STORM RIDE Andrea R.	12.45 - 13.30 AQUAFITNESS Alessandro	12.45 - 13.15 WALKING EXPERIENCE Alessandra		13.00 - 13.50 STORM PERFORMANCE Andrea G.	12.30 - 13.00 RIT. VISO St. del Sale	12.40 - 13.20 H.I.I.T. Andrea R.				12.40 - 13.10 WALKING EXPERIENCE Andrea R.				12.30 - 13.00 FLEXY Alessandra				
13.15 - 14.00 FLEXY Alessandra	13.00 - 14.00 ANTIGRAVITY YOGA Shara				13.00 - 14.00 TESSUTI AEREI Valentina			13.15 - 14.00 FLEXY Alessandra	13.00 - 14.00 CERCHI AEREI Silvia				13.00 - 14.00 FIT YOGA Shara	13.30 - 14.00 STORM RIDE Andrea R.		13.00 - 14.00 POLE OPEN CLASS Roberta	13.15 - 14.00 POSTURAL ACTIVITY Maja	13.15 - 14.00 STORM FUNCTIONAL Andrea R.	14.30 - 15.00 RIT. VISO St. del Sale	13.00 - 14.00 POLE SILK Alessandra			15.00 - 17.15 KIDS/ SIRENE Monica	
12.45 - 13.45 POLE OPEN CLASS Roberta				13.20 - 14.00 PILATES Monica																				17.30 - 18.00 RIT. VISO St. del Sale
		15.00 - 15.45 STORM FUNCTIONAL Federica	15.15 - 16.00 AQUAFITNESS Cristina	15.00 - 15.30 WALKING EXPERIENCE Andrea R.			15.00 - 16.00 RECUPERO FUNZIONALE Alessandra			15.00 - 15.45 STORM RIDE Federica	15.15 - 16.00 AQUA CIRCUIT Cristina	15.00 - 15.45 POSTURAL ACTIVITY Conny			15.00 - 16.00 RECUPERO FUNZIONALE Alessandra				15.00 - 15.45 STORM BURN Andrea R.	15.15 - 16.00 AQUAFITNESS Monica				
18.30 - 19.15 TOTAL BODY Marco	18.30 - 19.30 DYNAMIC YOGA Shara		16.15 - 16.30 FACE GYM St. del Sale	19.00 - 19.30 SLIMPROGRAM Slim coach	18.45 - 20.00 TESSUTI AEREI Roberta	18.45 - 19.35 STORM BURN Andrea G.	16.30 - 19.15 KIDS Alessandra/ Melograno		18.45 - 20.00 CERCHI AEREI Roberta	18.45 - 19.30 STORM RIDE G. Paolo	16.30 - 18.45 KIDS Paula	18.45 - 19.30 LIFE PUMP Marco	18.30 - 19.30 VINYASA YOGA FLOW Shara		16.30 - 18.45 KIDS Marta					16.30 - 19.00 KIDS Monica				
19.20 - 20.00 LIFE PUMP Marco	19.30 - 20.30 ANTIGRAVITY YOGA Shara	19.00 - 19.45 STORM STRENGTH Giuseppe	16.30 - 18.45 KIDS Luca B.	19.45 - 20.30 METCON Andrea G.		19.45 - 20.30 STORM FUNCTIONAL Maja	19.15 - 20.15 GESTANTI Melograno	19.45 - 20.30 POWER BODY G. Paolo		19.45 - 20.30 STORM PERFORMANCE Federica	19.15 - 19.30 FACE GYM St. del Sale	19.30 - 20.15 TOTAL BODY Marco	19.30 - 20.30 ANTIGRAVITY YOGA Shara	19.30 - 20.15 STORM BURN Maja	19.30 - 20.15 NUOTO ADULTI Marta	18.45 - 19.30 METCON Andrea G.				19.15 - 20.00 AQUA CIRCUIT Monica	10.45 - 11.30 JOLLY CLASS			10.30 - 11.15 AQUAFITNESS Rotazione
19.00 - 20.00 POLE DANCE LIV 2 Valentina			19.15 - 20.00 AQUA CIRCUIT Luca B.	20.00 - 21.00 POLE OPEN CLASS Roberta			19.00 - 19.45 NUOTO ADULTI Federico	20.30 - 20.45 ADDOME G. Paolo			18.30 - 19.30 RECUPERO FUNZIONALE Luca	19.00 - 20.00 POLE OPEN CLASS Valentina	19.30 - 20.00 SLIMPROGRAM Slim coach			19.00 - 20.00 VERTICALI Silvia		19.40 - 20.30 STORM PERFORMANCE Andrea G.	20.00 - 20.30 RIT. VISO St. del Sale	11.30 - 12.15 JOLLY CLASS			12.15 - 12.45 RIT. VISO St. del Sale	
20.00 - 21.00 POLE DANCE LIV 1 Valentina		20.15 - 21.00 STORM RIDE Marco	20.30 - 21.00 RIT. VISO St. del Sale	20.30 - 21.00 STRETCH & STRENGTH Andrea G.			20.15 - 21.00 AQUA CIRCUIT Federico	20.00 - 21.00 POWER POLE Valentina M.			20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Paula	20.15 - 21.00 PILATES Valentina		20.20 - 21.00 STORM RIDE Marco	20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Marta									16.30 - 17.00 RIT. VISO St. del Sale

DOMENICA

- Corso posturale/yoga (BI001)
- Corso aerobico (BI003 - AX010 - AF006)
- Corso di tonificazione (CK009)
- Antigravity yoga (extra abbonam) (BI001)
- Pole Dance (extra abbonamento) Possibilità affitto palo su richiesta a prenotazione, Allenamento libero con presenza Staff "Master Trainer" nell'area fitness. (BI002)
- STORM ROOM (Incluso nell'abbonamento post covid)
- Corso piscina classico /circuito (DD001 - DD003)
- Routine di skincare per tonificare la pelle targata LIFE Clinique
- Percorso terapeutico (extra abbonam.) (BI001)
- SLIMPROGRAM Small PT group mirato al dimagrimento. (BI003 - CK009)
- Rituale beauty viso (extra abbonam.)