

27 LUNEDI 3				28 MARTEDI 4				29 MERCOLEDI 5				23 GIOVEDI 30				24 VENERDI 31			
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				09.00 - 10.30 RECUPERO FUNZIONALE Alessandra
		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		10.00 - 11.00 VINYASA YOGA FLOW Shara		10.45 - 11.30 AQUA CIRCUIT Alessandra
			11.30 - 12.00 RIT. VISO St. del Sale	11.15 - 12.00 PANCA FIT Giuseppe			11.30 - 12.00 RIT. VISO St. del Sale								11.45 - 12.15 RIT. VISO St. del Sale				12.00 - 12.30 RIT. VISO St. del Sale
12.30 - 13.00 WALKING EXPERIENCE Alessandra		13.00 - 13.50 STORM BURN Andrea G.		12.40 - 13.20 POWER GAG Monica			12.45 - 13.30 AQUAFITNESS Alessandra	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.							
12.45 - 13.45 POLE OPEN CLASS Roberta	13.00 - 14.00 DYNAMIC YOGA Shara							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.					
				13.20 - 14.00 PILATES Monica															
		15.00 - 15.45 STORM RIDE 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 FUNCTIONAL Federica	15.15 - 16.00 AQUA CIRCUIT Cristina	15.00 - 15.45 POSTURAL ACTIVITY Conny.			15.00 - 16.00 RECUPERO FUNZIONALE Alessandra				
18.30 - 19.15 TOTAL BODY Marco	18.30 - 19.30 DYNAMIC YOGA Shara			19.00 - 19.30 SLIMPROGRAM Slim coach	18.45 - 20.00 TESSUTI AEREI Roberta	18.45 - 19.35 STORM BURN Andrea G.			18.45 - 20.00 CERCHI AEREI Roberta	18.45 - 19.30 STORM RIDE Federica		18.40 - 19.20 LIFE PUMP Marco	18.30 - 19.00 SLIMPROGRAM Slim coach						
19.20 - 20.00 LIFE PUMP Marco	19.30 - 20.30 ANTIGRAVITY YOGA Shara	19.00 - 19.45 STORM STRENGTH Giuseppe		19.45 - 20.30 METCON Andrea G.		19.45 - 20.30 STORM FUNCTIONAL Emanuele				19.45 - 20.30 STORM PERFORMANCE Federica			18.30 - 19.30 VINYASA YOGA FLOW Shara	19.30 - 20.10 STORM RIDE Marco	19.30 - 20.15 NUOTO ADULTI Marta				
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				18.45 - 19.45 RECUPERO FUNZIONALE Paula	19.00 - 20.00 POLE OPEN CLASS Valentina	19.30 - 20.30 ANTIGRAVITY YOGA Shara						
		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							



STORM ROOM

Regala una **STORM EXPERIENCE** a chi ti sta a cuore.

Hai tempo fino al 9 Gennaio.

Ritira in reception il tuo pacchetto regalo in omaggio.

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