



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 Shara			09.00 - 10.30 RECUPERO FUNZIONALE Alessandra		09.30 - 10.00 SLIMPROGRAM Slim coach	10.15 - 11.00 STORM RIDE	09.45 - 11.15 KIDS Cristina	
	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 - 10.30 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 Cristian				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	
12.45 - 13.15 WALKING EXPERIENCE Federica		13.00 - 13.50 STORM BURN Andrea G.	12.30 - 13.00 RIT. VISO St. del Sale	12.40 - 13.20 IRON BLOCK Giuseppe			12.45 - 13.30 AQUAFITNESS Alessandro	13.00 - 13.45 POSTURAL ACTIVITY Conny		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. Manuel						12.40 - 13.20 STORM FUNCTIONAL Manuel	12.45 - 13.30 AQUA CIRCUIT Alessandra	12.15-13.30 POLE SILK Alessandra			14.30 - 14.45 Aufguss Sauna	
13.15 - 13.45 STRETCH & STRENGTH Federica	13.00 - 14.00 DYNAMIC YOGA Shara				13.00 - 14.00 TESSUTI AEREI Valentina				13.00 - 14.00 CERCHI AEREI Sivia				13.00 - 14.00 FIT YOGA Shara	13.30 - 14.00 STORM RIDE Giuseppe		13.00 - 14.00 POLE OPEN CLASS 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				13.20 - 14.00 PILATES Giuseppe											14.30 - 14.45 Aufguss Sauna	13.30 - 14.00 WALKING EXPERIENCE Manuel							15.30 - 16.00 RIT. VISO St. del Sale	
		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 Manuel			15.00 - 16.00 RECUPERO FUNZIONALE Alessandra			15.00 - 15.45 STORM BURN Manuel	15.15 - 16.00 AQUAFITNESS Paula				17.30 - 17.45 Aufguss Sauna	
18.30 - 19.15 LIFE PUMP Marco	18.30 - 19.30 DYNAMIC YOGA Shara		16.30 - 18.45 KIDS Luca B.	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	16.00 - 16.15 Aufguss Sauna		18.30 - 19.00 SLIMPROGRAM Slim coach	18.40 - 19.20 STORM RIDE Marco	16.30 - 18.45 KIDS Marta				16.30 - 19.00 KIDS Paula	DOMENICA				
19.20 - 20.00 TOTAL BODY Marco	19.30 - 20.30 ANTIGRAVITY YOGA Shara	19.00 - 19.45 STORM STRENGTH Giuseppe	19.15 - 20.00 AQUA CIRCUIT Luca B.	19.45 - 20.30 METCON Andrea G.			19.00 - 19.45 N. ADULTI 19.15 - 20.15 GESTANTI	19.45 - 20.00 ADDOME G.Paolo		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	18.45 - 19.30 METCON Andrea G.			19.15 - 20.00 AQUA CIRCUIT Paula	10.45 - 11.30 JOLLY CLASS			10.30 - 11.15 AQUAFITNESS Rotazione	
19.00 - 20.00 POLE DANCE LIV 2 Valentina			20.15 - 20.30 Aufguss Sauna	20.00 - 21.00 POLE OPEN CLASS Roberta			20.15 - 21.00 AQUA CIRCUIT Federico	20.00 - 20.45 GAG G.Paolo			18.45 - 19.45 RECUPERO FUNZIONALE Paula	19.30 - 20.10 LIFE PUMP Marco	19.30 - 20.30 ANTIGRAVITY YOGA Shara		20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Marta	19.00 - 20.00 VERTICALI Silvia		19.40 - 20.30 STORM PERFORMANCE Andrea G.	20.15 - 20.30 Aufguss Sauna	11.30 - 12.15 JOLLY CLASS			12.30 - 12.45 Aufguss	
20.00 - 21.00 POLE DANCE LIV 1 Valentina		20.15 - 21.00 STORM RIDE Marco	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 POWER POLE 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 Aufguss	
																								15.30 - 16.00 RIT. VISO

Corso posturale/yoga (BI001)

Corso aerobico (BI003 - AX010 - AF006)

Pole Dance (extra abbonamento)  
Possibilità affitto palo su richiesta a prenotazione, Allenamento libero con presenza Staff "Master Trainer" nell'area fitness. (BI002)

Rituale Aufguss in Sauna (incluso nel percorso spa)

Percorso terapeutico (extra abbonam.) (BI001)

Corso piscina classico /circuito (DD001 - DD003)

Rituale beauty viso (extra abbonam.)

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)

I corsi si terranno con un minimo di 3 partecipanti