

Tutti i corsi sono A PRENOTAZIONE obbligatoria, eccetto quelli contrassegnati da **F**
 Consulta sito e app, scopri tutte le nostre ultime novità!

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 Gallarat e- C.F./P.IVA 02430030029)



CONI



FEDERAZIONE ITALIANA PESTISTICA



	LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO						
	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	ANIMA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	ANIMA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	ANIMA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	ANIMA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	ANIMA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	ANIMA			
MORNING					09.00-09.30 WALKING EXPERIENCE Riccardo	09.30-10.15 POSTURAL Roberta	09.00-10.30 RECUPERO FUNZION. H20 Alessandro			9.30-10.15 PILATES FUSION Federico			10.00-10.30 SLIMPROGRAM Slim Coach	09.30-10.30 POSTURAL Roberta	09.30-10.15 ACQUA DANCE Alessandro		09.15-09.45 WALKING EXPERIENCE Maya	09.45-10.30 FLEXY STRETCH Valentina	09.30-11.00 RECUPERO FUNZION. H20 Antonio		10.00-10.45 INDOOR	10.00-10.30 SLIMPROGRAM Slim Coach	09.45-11.15 ACQUA KIDS	09.00-10.00 YOGA GRAVIDANZA Shara			
	10.30-11.15 INDOOR Roberta	9.30-10.30 POSTURAL Roberta	10.30-11.15 AQUA TRAINING Cristina	10.00-11.00 LIV 1 Nahid	10.00-10.30 SLIMPROGRAM Slim Coach	10.15-10.45 CARDIO & TONE Giuseppe	10.30-11.15 AQUAFITNESS Riccardo			10.15-11.15 BALLA E BRUCIA Federico	10.30-11.15 AQUA TRAINING Cristina	10.00-11.00 DYNAMIC YOGA Nahid	10.30-11.15 INDOOR Roberta		10.45-11.00 Aufguss Sauna			10.30-11.15 TBW Valentina	10.45-11.00 Aufguss Sauna			10.50-11.10 ADDOME	11.15-12.00 AQUAFITNESS	10.00-11.00 YOGA POST PARTO Shara			
		11.15-12.15 FELDENKRAIS Monica	11.45-12.00 Aufguss scrub Hammam		11.15-12.00 PANCA FIT Giuseppe		11.30-11.45 Aufguss Sauna							11.30-12.15 PANCA FIT Giuseppe	11.00-11.30 EMS TRAINING					11.15-12.00 AQUA CIRCUIT Alessandra			11.30-13.30 Fitness motivation 1° Sabato di ogni mese	12.45-13.30 NUOTO ADULTI	11.15-12.45 THAI CHI CHUAN Christian		
			11.45-12.15 Nuvole d'Aleppo Hammam	12.15-12.45 FLEXY Roberta		12.30-13.00 EMS TRAINING	12.15-12.45 Nuvole d'Aleppo Hammam		12.30-13.00 EMS TRAINING									12.00-13.00 ALLENAMENTO LIBERO	12.30-13.00 EMS TRAINING					12.30-13.30 POLE DANCE LIV 2-3 Alessandra			
LUNCH TIME	12.30-13.15 INDOOR Alessandra	13.15-13.45 LEGS BOOTCAMP Ilaria	12.45-13.30 AQUA CIRCUIT Cristina	12.45-13.45 CERCHI AEREI Roberta	12.45-13.45 POLE DANCE LIV 1 Roberta	12.45-13.30 SPARTAN TRAINING Giuseppe			13.00-14.00 POLE DANCE LIV 2-3 Elisa	12.40-13.20 PILATES Sara	12.45-13.30 AQUAFITNESS Valentina	13.00-14.00 ANTIGRAVITY YOGA Shara		12.45-13.15 MOVE ON GAG Andrea			13.00-14.00 POLE MIX ENRICO	12.40-13.20 TBW Sara	12.45-13.15 Viso Suite Sale		14.00-15.00 POLE SILK Alessandra			15.00-17.15 ACQUA KIDS + SIRENETTE	16.45-17.15 Corpo		
		13.15-14.00 FLEXY STREICH Alessandra			13.30-14.00 ARMS BOOTCAMP Riccardo			13.00-14.00 FIT YOGA Shara	13.20-14.00 LIFE PUMP Sara	14.45-15.00 Aufguss scrub Hammam			13.15-14.00 INDOOR Andrea			13.00-14.00 DYNAMIC YOGA Shara	13.20-14.00 CALISTHENICS Giuseppe	13.20-14.00 WALKING EXPERIENCE Andrea		13.20-14.00 FLY PILATES Sara					17.30-17.45 Aufguss		
	13.00-13.30 EMS TRAINING		14.00-14.30 Viso Suite Sale				14.00-15.30 RECUPERO FUNZION. H20 Alessandra		13.15-13.45 STRONG BOOTCAMP Riccardo	14.45-15.15 Nuvole d'Aleppo Hammam							14.00-15.00 PRIVATE		14.30-14.45 Aufguss Sauna								
		14.45-15.30 POSTURAL Andrea B.	15.15-16.00 AQUAFITNESS Cristina			14.45-15.15 WALKING EXPERIENCE Andrea					15.15-16.00 ZEROGRAVITY WATER Alessandra			14.45-15.15 DOUBLE INDOOR Ilaria	15.30-16.00 EMS TRAINING	15.45-16.00 Aufguss Sauna					15.15-16.00 AQUAFITNESS Riccardo						
AFTERNOON	18.30-19.00 EMS TRAINING		16.00-16.15 Aufguss Sauna		18.00-19.00 TEEN POLE	18.30-19.00 ACQUA KIDS + SIRENETTE Alessandra				16.30-18.45 ACQUA KIDS Marta			17.30-18.30 TEEN POLE	18.40-19.10 WALKING EXP Ilaria	16.30-18.45 ACQUA KIDS Marta					16.30-18.45 ACQUA KIDS Riccardo							
	18.45-19.30 CALISTHENICS Giuseppe	18.30-19.15 TBW Marco F.	16.30-18.45 ACQUA KIDS Riccardo			18.30-19.00 SLIMPROGRAM Slim Coach				18.45-19.15 UPPER BODY GIANPAOLO	19.00-20.00 RECUPERO FUNZION. H20 Mattia	19.00-20.00 CERCHI AEREI Roberta	19.00-20.00 POLE DANCE LIV 2 Valentina L.	19.15-20.00 metodo PILATES Valentina	17.45-18.15 Viso Suite Sale	18.30-19.30 VINYASA YOGA FLOW Shara	19.15-20.15 POLE DANCE LIV 1 Elisa	18.45-19.30 LIFE CIRCUIT Federica	19.00-20.00 RECUPERO FUNZION. H20 Irene								
	19.00-20.10 POLE DANCE LIV 2 Valentina	19.15-20.00 TBW Marco F.	19.00-19.30 Yogurt B. Mousse Hammam	18.30-19.30 DYNAMIC YOGA Shara	19.00-19.30 STRONG BOOTCAMP Andrea	18.40-19.10 WALKING EXPERIENCE Federica	19.15-20.15 GESTANTI	18.45-20.00 HATHA YOGA LIV 1 Pietro		19.00-20.00 POSTURAL ATTIVITA' Massimiliano	19.15-20.00 GAG Gianpaolo			19.15-20.00 JUNGLE BOOTCAMP Gianpaolo	20.05-20.20 ADDOME Marco F.	19.00-19.45 SIRENE ADULTI Marta	19.30-20.00 RESTORATIVE YOGA Shara	20.15-21.00 EXOTIC Elisa	19.00-19.30 EMS TRAINING	19.15-19.45 Nuvole d'Aleppo Hammam							
		20.05-20.20 ADDOME Marco F.	19.30-20.15 AQUAFITNESS Riccardo	19.30-20.30 ANTIGRAVITY YOGA Shara	19.15-20.00 INDOOR Federica	19.30-20.15 ZUMBA FITNESS Rosanna	19.30-19.45 Aufguss Sauna																				
SERALE	20.20-21.05 INDOOR Marco F.	20.20-21.05 metodo PILATES Valentina		20.30-21.30 YOGA LIV 1 Miriam	20.15-21.15 POLE DANCE LIV 1 Mai Lan	20.15-20.30 ADDOME Sara	20.15-21.00 AQUAFITNESS Pietro		20.15-21.30 HATHA YOGA LIV 2-3	20.15-21.00 INDOOR ROCK Gianpaolo	20.05-21.30 HATHA YOGA Massimiliano	20.15-21.00 AQUAFITNESS Federico	20.00-21.00 CERCHI AEREI Roberta	20.00-21.15 POLE DANCE LIV 1 Valentina	20.20-21.20 LIFE PUMP Marco F.	20.15-21.00 AQUA CIRCUIT Federico	20.15-21.15 ANTIGRAVITY YOGA Shara	21.00-22.00 POLE DANCE LIV 2 Elisa	19.30-19.50 ADDOME Federica	20.15-21.00 AQUA CIRCUIT Riccardo							
			21.15-21.30 Aufguss Sauna		21.15-22.00 POLE DANCE LIV 2 Mai Lan	20.30-21.00 WALKING EXP	20.30-21.15 TBW Sara	21.15-21.45 Viso Suite Sale				20.30-21.00 EMS TRAINING	21.30-21.45 Aufguss Sauna			20.30-21.00 SLIMPROGRAM Slim Coach	21.30-21.45 Aufguss Sauna										

DOMENICA

SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	ANIMA
	09.30-10.00 WALKING EXPERIENCE	10.30-11.15 AQUATONE	
	10.45-11.30 Rotazione	12.15-12.30 Aufguss	
11.00-12.00 ROTAZIONE	11.30-12.15 Rotazione		
		16.45-17.00 Aufguss	
		17.30-18.00 Viso	

Corso di tonificazione (CK009)	Rituali fuori abbonamento	Corso piscina classico /circuito (DD001 - DD003)	Bootcamp a prenotazione (extra abbonamento) Circuiti Funzionali. Il numero di 🔥 indica l'INTENSITA'
Corso aerobico (BI003)	Indoor walking/walking experience a prenotazione (AX010 - AF006)	Percorso terapeutico (extra abbonamento)	SLIMPROGRAM Small PT group mirato al dimagrimento. (BI003 - CK009)
Corso posturale/olistico a prenotazione (BI001)	Accademia metodo yoga (BI001)	Pole Dance a prenotazione (extra abbonamento) Possibilità affitto palo su richiesta a prenotazione, Allenamento libero con presenza Staff "Master Trainer" nell'area fitness. (BI002)	Allenamento con elettrostimolazione

★ Al rinnovo del tuo abbonamento integra il corso e continua ad allenarti

F Corso FREE, senza prenotazione

♥ Classi con monitoraggio frequenza cardiaca