

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 PESISTICA



	LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO					
	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	YOGA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	YOGA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	YOGA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	YOGA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	YOGA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	YOGA		
MORNING		9.30-10.30 POSTURAL Roberta			NEW 10.00-10.30 SLIMPROGRAM Slim Coach	09.30-10.15 POSTURAL Roberta	09.00-10.30 RECUPERO FUNZION. H20 Anto/Mattia			9.30-10.15 PILATES FUSION Federico			NEW 10.00-10.30 Slim Train Life Suite	09.30-10.30 POSTURAL Roberta	09.30-10.15 ACQUA DOLCE Martina			09.45-10.30 metodo PILATES Barbara	09.30-11.00 RECUPERO FUNZION. H20 Anto/Mattia		NEW 10.00-10.45 INDOOR	10.30-11.00 SLIMPROGRAM Slim Coach	09.45-11.15 ACQUA KIDS	09.30-10.30 YOGA GRAVIDANZA Shara		
			F 10.30-11.15 AQUA TRAINING Cristina	F 10.00-11.15 LIV 1 Nahid		F 10.15-10.45 CARDIO &TONE Giuseppe	F 10.30-11.15 AQUAFITNESS Riccardo			F 10.15-11.15 BALLA E BRUCIA Federico	10.30-11.15 AQUA TRAINING Alice	F 10.00-11.15 DYNAMIC YOGA Shara	10.30-11.15 INDOOR Roberta				F 10.30-11.15 TBW Barbara	NEW 10.45-11.00 Japan Aufguss Sauna			F 10.50-11.10 ADDOME	11.15-12.00 AQUAFITNESS	11.00-12.00 THAI CHI CHUAN Christian			
			11.45-12.00 Aufguss scrub Hammam		11.15-12.00 PANCA FIT Giuseppe		11.30-11.45 Aufguss Sauna				11.45-12.00 Aufguss Sauna		11.30-12.15 PANCA FIT Giuseppe		F 11.00-12.00 GESTANTI Martina	F 11.00-12.00 YOGA POST PARTO Shara					11.15-12.00 AQUA CIRCUIT Federico		NEW 11.15-11.45 FAST INDOOR	11.30-13.30 No stress Program 1° Sabato di ogni mese	12.45-13.30 NUOTO ADULTI	
		11.20-12.20 POLE DANCE LIV 1 Roberta		11.45-12.15 Nuvole d'Aleppo Hammam			12.15-12.45 Nuvole d'Aleppo Hammam																		14.00-15.00 POLE DANCE LIV 2-3 Franco	15.00-16.00 POLE DANCE LIV 1 Franco
LUNCH TIME			12.45-13.30 AQUA CIRCUIT Cristina		12.45-13.45 POLE DANCE LIV 1 Roberta	12.45-13.15 FLOOR BOOTCAMP Giuseppe				13.00-14.00 POLE DANCE LIV 2 Filisa	12.40-13.20 metodo PILATES Shara		F 12.45-13.15 MOVE ON GAG Simone	12.45-13.30 AQUA CIRCUIT Martina			13.00-14.00 POLE DANCE LIV 1-2 Valentina	F 12.45-13.30 TBW Shara	12.45-13.15 Viso Suite Sale						15.00-17.15 ACQUA KIDS + SIRENETTE	
		13.15-13.45 LEGS BOOTCAMP Ilaria	13.15-14.00 metodo PILATES Giuseppe	13.00-14.00 VINYASA YOGA FLOW Shara	13.15-13.45 STRONG BOOTCAMP Riccardo	13.15-14.00 ZUMBA Maria		F 13.00-14.00 FIT YOGA Shara	13.15-13.45 ARMS BOOTCAMP Riccardo	13.20-14.00 TBW Shara	14.30-14.45 Aufguss scrub Hammam		13.15-14.00 INDOOR Simone			13.00-14.00 DYNAMIC YOGA Shara	13.15-13.45 COMBO BOOTCAMP Antonio	13.30-13.45 STRETCHING Shara		F 13.00-14.00 ASTHANGA VINYASA Miriam					16.45-17.15 Corpo	
		14.45-15.30 POSTURAL Andrea B.	14.00-14.30 Viso Suite Sale	14.00-14.30 RESTORATIVE YOGA Shara		14.45-15.15 CIRCUIT TRAINING Andrea	14.00-15.30 RECUPERO FUNZION. H20 Alessandra				14.30-15.00 Nuvole d'Aleppo Hammam		14.45-15.15 DOUBLE INDOOR Ilaria			14.00-14.30 RESTORATIVE YOGA Shara			14.30-14.45 Aufguss Sauna							
			F 15.15-16.00 AQUAFITNESS Cristina		NEW 15.30-16.00 LEGS BOOTCAMP Simone	15.30-16.15 AQUA CIRCUIT Alessandra					15.15-16.00 ZEROGRAVITY WATER Andrea			NEW 18.30-19.00 SLIMPROGRAM Slim Coach	15.45-16.00 Aufguss Sauna			15.30 - 16.00 ARMS BOOTCAMP Antonio	15.15-16.00 AQUA CIRCUIT Riccardo							
AFTERNOON			16.00-16.15 Japan Aufguss Sauna		17.00-18.00 TEEN POLE Giada	18.30-19.00 ACQUA KIDS + SIRENETTE Alessandra				18.00-19.00 POLE DANCE LIV 1 Valentina	18.45-19.15 POWER BODY Gianpaolo	16.30-18.45 ACQUA KIDS Alessandra		17.00-18.00 TEEN POLE Alessandra	18.45-19.15 UPPER BODY Gianpaolo	16.30-18.45 ACQUA KIDS Marta										
		18.30-19.15 TBW Marco F.	16.30-18.45 ACQUA KIDS Riccardo	18.30-19.30 DYNAMIC YOGA Shara	19.00-19.30 STRONG BOOTCAMP Mattia	18.45-19.05 ADDOME Federica		F 18.30-19.45 HATHA YOGA LIV 1 Pietro	19.15-20.00 HATHA INDOOR IMPACT Gianpaolo	19.15-20.00 FLEXY STRETCH Valentina	19.00-20.00 RECUPERO FUNZION. H20 Anto/Mattia	18.30-19.30 FELDENKRAIS Monica	19.00-20.00 POLE DANCE LIV 2-3 Alessandra	19.15-20.00 GAG Gianpaolo	19.00-19.45 SIRENE ADULTI Marta	18.30-19.30 VINYASA YOGA FLOW Shara	18.30-19.00 INDOOR IMPACT Federica									
		19.00-20.00 POLE DANCE LIV 2 Valentina	19.15-20.00 TBW Marco F.	19.00-19.30 Yogurt B. Mousse Hammam	19.30-20.00 PRANAYAMA Shara	19.15-20.00 INDOOR metodo PILATES Shara	19.30-20.15 Aufguss Sauna		F 20.00-21.15 HATHA YOGA LIV 1-2-3	20.05-20.20 ADDOME Gianpaolo			19.00-19.30 STRONG BOOTCAMP Andrea	19.30-20.00 Viso Suite Sale	19.30-20.00 RESTORATIVE YOGA Shara	19.15-20.15 POLE DANCE LIV 2-3 Elisa	19.00-20.00 GAG Chiara	19.15-19.45 Nuvole d'Aleppo Hammam								
		20.20-21.05 INDOOR IMPACT Marco F.	20.20-21.05 metodo PILATES Valentina		F 20.15-21.30 ASHTANGA Miriam	20.15-21.15 POLE DANCE LIV 1 Giada	20.15-20.30 ADDOME Shara	20.15-21.00 AQUAFITNESS Alessandro		20.15-21.15 POLE DANCE LIV 2 Valentina	20.20-21.05 POWER BODY Marco F.	20.15-21.00 AQUAFITNESS Marta	20.45-21.45 THAI CHI CHUAN Christian	20.15-21.00 INDOOR ROCK Gianpaolo	20.15-21.15 LIFE PUMP Andrea	20.00-20.45 AQUA CIRCUIT Federico	20.15-21.15 CAMPANE TIBETANE Daniele	20.15-21.15 POLE DANCE LIV 1 Elisa	20.15-21.00 LIFE BALANCE Chiara	20.15-21.00 AQUA CIRCUIT Riccardo						
SERALE		21.15-21.30 Aufguss Sauna			21.15-22.00 FLEXY POLE DANCE Giada	20.30-21.15 TBW Shara	21.15-21.45 Viso Suite Sale				21.30-21.45 Aufguss Sauna					21.30-21.45 Japan Aufguss Sauna										

DOMENICA

SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	PISCINA TERME	YOGA
NEW 10.00-10.30 INDOOR IMPACT	F 10.45-11.30 TBW Rotazione	10.30-11.15 AQUATONE	F 10.30-12.00 HATHA YOGA LIV 1-2-3 Elisabetta
11.00-13.00 ALLENAMENTO LIBERO	11.30-12.15 metodo PILATES Rotazione	12.15-12.30 Aufguss	
		14.30-14.45 Aufguss	
		15.15-15.45 Corpo	
		16.45-17.00 Aufguss	
		17.30-18.00 Viso	

- Corso di tonificazione (CK009)
- Corso aerobico (BI003)
- Corso posturale/olistico a prenotazione (BI001)

- Rituali fuori abbonamento
- Indoor walking a prenotazione (AX010 - AF006)
- Accademia metodo yoga (BI001)

- Corso piscina classico /circuit (DD001 - DD003)
- Percorso terapeutico (extra abbonamento)
- Pole Dance a prenotazione (extra abbonamento)

Bootcamp a prenotazione (extra abbonamento)
 Circuiti Funzionali con tappeti Skillmills, Omnia Life, Indoor walking e attrezzi vari (CK009)
 Il numero di 🔥 indica l'INTENSITA' della classe

SLIMPROGRAM
 Small PT group mirato al dimagrimento. (BI003 - CK009) nella Life Suite

F Corso FREE, senza prenotazione

★ Al rinnovo del tuo abbonamento integra il BOOTCAMP e continua ad allenarti ad altissima intensità

