

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)

	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			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			10.00-10.30 SLIMPROGRAM Life Suite	09.30-10.30 POSTURAL Roberta					09.30-11.00 RECUPERO FUNZION. H20 Anto/Mattia	10.00-10.45 INDOOR	10.00-10.30 SLIMPROGRAM Slim Coach			09.30-10.30 YOGA GRAVIDANZA Shara			
		10.30-11.15 INDOOR Roberta		10.30-11.15 AQUA TRAINING Cristina	10.00-11.15 LIV 1 Nahid	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 Alice	10.00-11.15 DYNAMIC YOGA Shara	10.30-11.15 INDOOR Roberta					10.45-11.00 Japan Aufguss Sauna	10.50-11.10 ADDOME	11.15-12.00 AQUAFITNESS	11.15-12.00 FAST INDOOR	11.30-13.30 Fitness Motivation 1° Sabato di ogni mese	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							11.00-12.00 YOGA POST PARTO Shara				11.15-12.00 AQUA CIRCUIT Federico					12.45-13.30 NUOTO ADULTI			
		11.20-12.20 POLE DANCE LIV 1 Roberta		11.45-12.15 Nuvole d'Aleppo Hammam																	14.00-15.00 POLE DANCE LIV 2-3 Franco			14.30-15.30 Aufguss	15.15-15.45 Viso		
LUNCH TIME	12.30-13.15 INDOOR Roberta		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				12.45-13.15 MOVE ON GAG Simone			13.00-14.00 POLE DANCE LIV 1-2 Valentina	12.45-13.30 TBW Shara	12.45-13.15 Viso Suite Sale					16.45-17.15 Corpo	17.30-17.45 Japan Aufguss			
	13.15-13.45 LEGS BOOTCAMP Ilaria			13.00-14.00 VINYASA YOGA FLOW Shara	13.15-13.45 STRONG BOOTCAMP Riccardo	13.15-14.00 ZUMBA Maria		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			13.00-14.00 ASTHANGA VINYASA Miriam						
		14.45-15.30 POSTURAL Andrea B.		14.00-14.30 RESTORATIVE YOGA Shara				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							
				15.15-16.00 AQUAFITNESS Cristina		15.30-16.00 LEGS BOOTCAMP Simone																					
AFTERNOON			16.00-16.15 Japan Aufguss Sauna		17.00-18.00 TEEN POLE Giada	18.30-19.00 SIRENETTE Alessandra		18.00-19.00 POLE DANCE LIV 1 Valentina	18.45-19.15 POWER BODY Gianpaolo				17.00-18.00 TEEN POLE Alessandra	18.45-19.15 UPPER BODY Gianpaolo	17.15-18.00 SNORKELING Marta									17.15-18.00 ACQUA KIDS Riccardo			
	18.45-19.15 COMBO BOOTCAMP Riccardo	18.30-19.15 TBW Marco F.		18.30-19.30 DYNAMIC YOGA Shara	19.00-19.30 STRONG BOOTCAMP Mattia		18.30-19.45 HATHA YOGA LIV 1 Pietro	19.15-20.00 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							11.00-13.00 ALLENAMENTO LIBERO	11.30-12.15 metodo PILATES Rotazione	10.30-11.15 AQUATONE	12.15-12.30 Aufguss	10.30-12.00 HATHA YOGA LIV 1-2-3 Elisabetta
	19.00-20.00 POLE DANCE LIV 2 Valentina	19.15-20.00 TBW Marco F.		19.30-20.00 PRANAYAMA Shara	19.15-20.00 INDOOR Federica	19.30-20.15 metodo PILATES Shara	19.30-19.45 Aufguss Sauna	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		20.15-21.30 ASHTANGA MYSORE STYLE Miriam	20.15-21.15 POLE DANCE LIV 1 Giada	20.15-22.00 FLEXY POLE DANCE 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	20.30-21.00 SLIMPROGRAM Slim Coach	20.00-20.45 AQUA CIRCUIT Federico	20.15-21.15 CAMPANE TIBETANE Daniele	20.15-21.15 POLE DANCE LIV 1 Elisa										
SERALE																											

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 /ciruito (DD001 - DD003)

Percorso terapeutico (extra abbonamento)

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

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

Corso FREE, senza prenotazione

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

LIFE BOOTCAMP