

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	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					NEW 09.00-09.30 WALKING EXPERIENCE Riccardo	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 SLIMPROGRAM Slim Coach	09.30-10.30 POSTURAL Roberta				09.45-10.30 FLEXY STRETCH Jennifer	09.30-11.00 RECUPERO FUNZION. H20 Anto/Mattia		10.00-10.45 INDOOR	10.30-11.00 SLIMPROGRAM Slim Coach		09.30-10.30 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 Roberta	10.30-11.15 AQUAFITNESS Riccardo			10.15-11.15 BALLA E BRUCIA Federico		10.00-11.15 DYNAMIC YOGA Shara	10.30-11.15 INDOOR Roberta				10.30-11.15 TBW Jennifer	10.45-11.00 Aufguss Sauna			10.50-11.10 ADDOME						
			11.45-12.00 Aufguss scrub Hammam				11.30-11.45 Aufguss Sauna										11.00-12.00 YOGA POST PARTO Shara			11.15-12.00 AQUA CIRCUIT Alessandra			11.30-13.30 No stress Program 1° Sabato di ogni mese	11.15-12.00 AQUAFITNESS	11.00-12.00 THAI CHI CHUAN Christian		
LUNCH TIME	12.30-13.00 FAST INDOOR Alessandra	13.15-13.45 LEGS BOOTCAMP Ilaria	12.45-13.30 AQUA CIRCUIT Cristina		12.45-13.45 POLE DANCE LIV 1 Roberta				13.00-14.00 POLE DANCE LIV 2-3 Filisa	12.40-13.20 PILATES Sara				13.15-13.45 SUMMER BOOTCAMP Riccardo	13.20-14.00 LIFE PUMP Sara	14.30-14.45 Aufguss scrub Hammam						12.45-13.30 TBW Jennifer	13.15-13.45 WALKING EXPERIENCE Jennifer		13.00-14.00 ASTHANGA VINYASA Miriam		
	13.10-14.15 POLE SILK Valentina	13.15-14.00 FLEXY STRETCH Alessandra		13.00-14.00 VINYASA YOGA FLOW Shara	13.15-13.45 SUMMER BOOTCAMP Riccardo			13.00-14.00 FIT YOGA Shara	13.15-13.45 STRONG BOOTCAMP Riccardo	13.20-14.00 LIFE PUMP Sara		14.30-14.45 Aufguss scrub Hammam					13.00-14.00 DYNAMIC YOGA Shara								13.00-14.00 WALKING EXPERIENCE Jennifer		
				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										
AFTERNOON																											
SERALE																											

### 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	
	11.30-12.15 Rotazione		
		16.45-17.00 Aufguss	
		17.30-18.00 Viso	

EMS TRAINING

Corso di tonificazione (CK009)	Rituali fuori abbonamento	Corso piscina classico /c circuito (DD001 - DD003)	Bootcamp a prenotazione (extra abbonamento) Circuiti Funzionali. Il numero di 🔥 indica l'INTENSITA'
Corso aerobico (BI003)	Indoor walking 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)	Al rinnovo del tuo abbonamento integra il BOOTCAMP e continua ad allenarti ad altissima intensità

**F** Corso FREE, senza prenotazione