

Classi con monitoraggio frequenza cardiaca

Alcune classi verranno riprese per la diffusione interna on demand

LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO											
ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA	ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA	ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA	ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA	ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA	ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA								
07.30 - 08.00 <b>WAKE UP</b> Alessandra	09.30 - 10.30 <b>POSTURAL</b> Roberta			09.30 - 10.30 <b>POSTURAL</b> Roberta			09.00 - 10.30 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Fabrizio		09.30 - 10.15 <b>CIRCUIT ZONE</b> Andrea G.				09.30 - 10.15 <b>PILATES FUSION</b> Federico		09.30 - 10.15 <b>AQUA DANCE</b> Alessandro		09.30 - 10.15 <b>CIRCUIT ZONE</b> Andrea R.		09.00 - 10.30 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Antonio								09.45 - 10.30 <b>KIDS</b> Riccardo				
10.30 - 11.15 <b>INDOOR</b> Roberta		10.30 - 11.30 <b>FELDENKRAIS</b> Monica	10.30 - 11.15 <b>AQUAFITNESS</b> Cristina	10.00 - 10.30 <b>SLIMPROGRAM</b> Slim coach	10.30 - 11.15 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Roberta		10.30 - 11.15 <b>AQUAFITNESS</b> Riccardo		10.30 - 11.15 <b>POSTURAL</b> Andrea G.	10.30 - 11.30 <b>DYNAMIC YOGA</b> Nahid	10.30 - 11.15 <b>AQUAFITNESS</b> Cristina	10.00 - 11.00 <b>POLE DANCE</b> Roberta	10.30 - 11.15 <b>SHAK*IT</b> Federico	10.00 - 10.30 <b>SLIMPROGRAM</b> Slim coach	10.30 - 10.45 <b>AUFGUSS</b> Sauna	10.30 - 11.15 <b>INDOOR</b> Andrea R.		10.30 - 11.30 <b>RELAX &amp; RESTORE</b> Jores	11.15 - 12.00 <b>AQUA CIRCUIT</b> Alessandra	10.00 - 10.45 <b>INDOOR</b> Rotazione	10.00 - 10.30 <b>SLIMPROGRAM</b> Slim coach				11.15 - 12.00 <b>AQUAFITNESS</b> Riccardo						
			11.30 - 11.45 <b>AUFGUSS</b> Sauna	11.30 - 12.15 <b>PANCAFIT</b> Giuseppe			11.30 - 11.45 <b>AUFGUSS</b> Sauna				11.30 - 11.45 <b>AUFGUSS</b> Sauna				11.30 - 12.00 <b>VISO</b> St. del Sale													11.00 - 12.00 <b>POLE DANCE LIV 2-3</b> Alessandra	10.45 - 11.30 <b>TONIFICAZ.</b> Rotazione	11.15 - 12.45 <b>TAI CHI CHUAN</b> Christian	12.15 - 12.30 <b>AUFGUSS</b> Sauna
12.30 - 13.00 <b>FAST INDOOR</b> Alessandra		12.45 - 13.45 <b>CERCHI AEREI</b> Roberta	12.15 - 12.30 <b>RIT. VISO</b> St. del Sale		12.40 - 13.20 <b>PILATES FUSION</b> Federico		12.45 - 13.30 <b>AQUAFITNESS</b> Riccardo		12.45 - 13.45 <b>POLE OPEN CLASS</b> Roberta	12.45 - 13.15 <b>BOOTCAMP H.I.I.T</b> Andrea			12.40 - 13.20 <b>GAG</b> Andrea R.			13.00 - 14.00 <b>POLE OPEN CLASS</b> Enrico	12.40 - 13.20 <b>FLOW PILATES</b> Sara		12.45 - 13.30 <b>AQUA CIRCUIT</b> Riccardo	12.00 - 12.30 <b>FLEXY</b> Alessandra					12.45 - 13.30 <b>NUOTO ADULTI</b> Riccardo						
13.00 - 13.45 <b>BOOTCAMP</b> Tania	13.00 - 14.00 <b>POSTURAL ACTIVITY</b> Massimiliano			13.00 - 13.45 <b>IRON BLOCK</b> Giuseppe	13.20 - 14.00 <b>SHAK*IT</b> Federico	13.00 - 14.00 <b>FIT YOGA</b> Shara			13.20 - 14.00 <b>CIRCUIT ZONE</b> Andrea G.	13.00 - 14.00 <b>ANTIGRAVITY YOGA</b> Shara			13.20 - 14.00 <b>INDOOR</b> Andrea R.		13.00 - 14.00 <b>DYNAMIC YOGA</b> Shara	13.15 - 14.00 <b>CAUSTHENICS</b> Giuseppe	13.20 - 14.00 <b>LIFE PUMP</b> Sara		14.30 - 14.45 <b>AUFGUSS</b> Sauna	12.30 - 13.30 <b>POLE SILK</b> Alessandra					15.00 - 17.15 <b>KIDS/SIRENE</b> Riccardo/Federico						
	15.00 - 15.45 <b>DYNAMIC POSTURAL</b> Tania.		15.15 - 16.00 <b>AQUAFITNESS</b> Cristina		15.00 - 15.30 <b>WALKING EXPERIENCE</b> Andrea		15.00 - 16.00 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Alessandra				15.15 - 16.00 <b>ZERO GRAVITY</b> Riccardo		15.00 - 15.45 <b>PANCAFIT</b> Giuseppe			15.00 - 16.00 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Alessandro														17.30 - 17.45 <b>AUFGUSS</b> Sauna	
			16.00 - 16.15 <b>AUFGUSS</b> Sauna			18.00 - 19.00 <b>CERCHI TEEN</b> Roberta	16.30 - 19.15 <b>KIDS</b> Alessandra/Melagrano					16.30 - 18.45 <b>KIDS</b> Giusy		18.00 - 19.00 <b>POLE TEEN</b> Valentina			16.30 - 18.45 <b>KIDS</b> Marta			16.30 - 18.45 <b>KIDS</b> Riccardo	DOMENICA										
19.00 - 20.00 <b>POLE DANCE LIV 2</b> Valentina	18.30 - 19.15 <b>POWER BODY</b> G.Paolo	18.30 - 19.30 <b>DYNAMIC YOGA</b> Shara	16.30 - 18.45 <b>KIDS</b> Riccardo	18.30 - 19.00 <b>SLIMPROGRAM</b> Slim coach	18.45 - 19.30 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Marco		19.15 - 20.15 <b>GESTANTI</b> Simona		18.45 - 19.15 <b>POWER BODY</b> G.Paolo		19.00 - 20.00 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Mattia		19.00 - 20.00 <b>POLE DANCE LIV 1</b> Valentina	18.45 - 19.30 <b>CIRCUIT ZONE</b> Federica	18.30 - 19.30 <b>VINYASA YOGA FLOW</b> Shara	19.00 - 19.45 <b>NUOTO ADULTI</b> Marta		18.30 - 19.00 <b>HENRY SHOCK</b> Enrico		19.00 - 20.00 <b>RECUPERO FUNZIONALE</b> Massimiliano	10.45 - 11.30 <b>TONIFICAZ.</b> Rotazione				10.30 - 11.15 <b>AQUAFITNESS</b> Rotazione						
19.15 - 19.45 <b>BOOTCAMP</b> Maja	19.30 - 20.15 <b>GAG</b> G.Paolo	19.30 - 20.30 <b>ANTIGRAVITY YOGA</b> Shara	19.30 - 20.15 <b>AQUAFITNESS</b> Riccardo	19.30 - 20.15 <b>INDOOR</b> Marco	19.15 - 19.45 <b>BOOTCAMP</b> Tania	19.15 - 20.15 <b>CERCHI AEREI liv 2</b> Roberta	19.45 - 20.00 <b>AUFGUSS</b> Sauna		19.15 - 20.00 <b>INDOOR</b> G.Paolo	19.30 - 20.15 <b>POSTURAL ACTIVITY</b> Massimiliano	19.00 - 20.00 <b>CERCHI AEREI liv 1</b> Valentina	20.15 - 21.00 <b>AQUAFITNESS</b> Giusy	19.30 - 20.00 <b>WALKING EXPERIENCE</b> Federica	19.45 - 20.15 <b>BOOTCAMP</b> Maja	19.30 - 20.25 <b>ANTIGRAVITY YOGA</b> Shara	20.15 - 21.00 <b>AQUAFITNESS</b> Federico	19.15 - 20.15 <b>POLE OPEN CLASS</b> Enrico			20.15 - 21.00 <b>AQUA CIRCUIT</b> Irene	12.00 - 13.00 <b>ALLENAM. LIBERO</b>	11.30 - 12.15 <b>ROTAZIONE</b> Rotazione			12.15 - 12.30 <b>AUFGUSS</b> Sauna						
20.15 - 21.00 <b>INDOOR</b> G.Paolo	20.20 - 21.05 <b>metodo PILATES</b> Valentina		21.15 - 21.30 <b>AUFGUSS</b> Sauna	20.30 - 21.30 <b>POLE DANCE LIV 1</b> Roberta	20.30 - 21.15 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Marco		20.15 - 21.00 <b>AQUA CIRCUIT</b> Pietro		20.15 - 21.15 <b>POLE DANCE OPEN CLASS</b> Valentina	20.15 - 21.15 <b>LIFE PUMP</b> Marco	20.20 - 21.30 <b>HATHA YOGA</b> Massimiliano	21.30 - 21.45 <b>AUFGUSS</b> Sauna	20.15 - 21.00 <b>INDOOR</b> Federica	20.30 - 21.00 <b>SLIMPROGRAM</b> Slim coach	20.35 - 21.30 <b>CERCHI AEREI liv 2</b> Valentina	21.30 - 21.45 <b>AUFGUSS</b> Sauna	20.15 - 21.15 <b>EXOTIC POLE DANCE</b> Enrico			21.30 - 21.45 <b>AUFGUSS</b> Sauna					17.30 - 17.45 <b>AUFGUSS</b> Sauna						

- Corso posturale/olistico (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)
- Percorso terapeutico (extra abbonam.) (BI001)
- Corso piscina classico /circuito (DD001 - DD003)
- Corso di tonificazione (CK009)
- Metodo yoga (BI001)
- Bootcamp (extra abbonamento) Circuiti Funzionali.
- SLIMPROGRAM Small PT group mirato al dimagrimento. (BI003 - CK009)
- SPECIAL CLASS. Aperte a tutti fino al 31/10