

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 Gallarate 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			09.30-10.15 POSTURAL Roberta					9.30-10.15 PILATES FUSION Federico			09.30-10.30 POSTURAL Roberta				09.45-10.30 metodo PILATES Barbara	09.30-10.15 AQUAGRAVITY Federico		10.15-11.00 INDOOR		09.45-11.15 ACQUA KIDS	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				10.30-11.15 TBW Barbara	10.30-10.45 Aufguss Sauna			11.00-11.25 ADDOME	11.15-12.00 AQUAFITNESS	11.00-12.00 THAI CHI CHUAN Christian			
			11.45-12.00 Aufguss scrub Hammam				11.30-11.45 Aufguss Sauna				11.45-12.00 Aufguss Sauna			11.30-12.15 PANCA FIT Giuseppe									12.15-12.30 Aufguss	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	14.30-15.30 Aufguss	
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	12.45-13.30 AQUA CIRCUIT Martina		13.00-14.00 POLE DANCE LIV 1-2 Valentina	12.45-13.30 TBW Shara	12.45-13.15 Suite Sale				15.00-17.15 ACQUA KIDS + SIRENETTE	16.45-17.15 Corpo		
	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		13.00-14.00 FITYOGA 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 Viso Suite Sale	14.00-14.30 RESTORATIVE YOGA Shara		14.45-15.15 CIRCUIT TRAINING Andrea					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	15.30-16.15 AQUA CIRCUIT Alessandra					15.15-16.00 ZEROGRAVITY WATER Andrea				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 Aufguss Sauna		17.00-18.00 TEEN POLE GIADA	18.00-19.00 CONTEMPORAN. GIADA			18.00-19.00 POLE DANCE LIV 1 Valentina	18.45-19.15 POWER BODY Gianpaolo	16.30-18.45 ACQUA KIDS Andrea		17.00-18.00 TEEN POLE Alessandra	18.45-19.15 UPPER BODY Gianpaolo		16.30-18.45 ACQUA KIDS Marta					11.00-13.00 ALLENAMENTO LIBERO	11.30-12.15 metodo PILATES Rotazione	10.30-11.15 AQUATONE		
	18.45-19.15 COMBO BOOTCAMP Riccardo	16.30-18.45 ACQUA KIDS Riccardo		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 J INDOOR IMPACT Gianpaolo	19.15-20.00 FLEXY STRETCH Valentina		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						12.15-12.30 Aufguss	14.30-14.45 Aufguss		
	19.00-20.00 POLE DANCE LIV 2 Valentina	19.15-20.00 TBW Marco F.	19.00-19.30 Yogurt B. Mousse Hammam								20.05-20.20 ADDOME Gianpaolo		19.00-20.00 POLE DANCE LIV 2-3 Alessandra	19.15-20.00 GAG Gianpaolo	19.00-19.45 SIRENE ADULTI Marta	19.30-20.00 RESTORATIVE YOGA Shara	19.15-20.15 POLE DANCE LIV 2-3 Elisa	19.15-20.00 STEP&TONE Chiara	19.15-19.45 Nuvole d'Aleppo Hammam			15.15-15.45 Corpo	16.45-17.00 Aufguss		
	20.05-20.20 ADDOME Marco F.	19.30-20.15 AQUAFITNESS Martina	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			20.15-21.15 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	20.15-21.00 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			17.30-18.00 Viso	
SERALE	20.20-21.05 INDOOR IMPACT Marco F.	20.20-21.05 metodo PILATES Valentina		20.15-21.30 ASHTANGA Miriam	21.15-22.00 FLEXY POLE DANCE Giada	20.30-21.15 TBW Shara					21.30-21.45 Aufguss Sauna				21.00-21.30 BODY FLOW Andrea	21.30-21.45 Aufguss Sauna									
			21.15-21.30 Aufguss Sauna																						



LIFE BOOTCAMP

Corso di tonificazione (CK009)	Rituali fuori abbonamento	Corso piscina classico /circuito (DD001 - DD003)	Corso FREE, senza prenotazione	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
Corso aerobico (BI003)	Indoor walking a prenotazione (AX010 - AF006)	Pole Dance a prenotazione (extra abbonamento) Possibilità affitto palo su richiesta a prenotazione (10 €/h per ogni palo) Allenamento libero con presenza Staff "Master Trainer" nell'area fitness. * l'orario di inizio/fine dei corsi potrebbe subire leggere variazioni per motivi tecnici. (BI002)		
Corso posturale/olistico a prenotazione (BI001)	Accademia metodo yoga (BI001)			Al rinnovo del tuo abbonamento integra il BOOTCAMP e continua ad allenarti ad altissima intensità