

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			09.30-10.15 POSTURAL Roberta	09.00-10.30 RECUPERO FUNZION. H20 Anto/Mattia				9.30-10.15 PILATES FUSION Federico			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		10.00-10.45 INDOOR		09.45-11.15 ACQUA KIDS	09.30-10.30 YOGA GRAVIDANZA		
				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	10.45-11.00 Aufguss Sauna		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		11.30-11.45 Aufguss Sauna				11.45-12.00 Aufguss Sauna			11.30-12.15 PANCA FIT Giuseppe		11.00-12.00 GESTANTI Martina	11.00-12.00 YOGA POST PARTO Shara					11.15-11.45 FAST INDOOR		12.45-13.30 NUOTO ADULTI	12.15-12.30 Aufguss	
		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	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	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 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			17.30-17.45 Aufguss			
		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				DOMENICA			
			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			10.00-10.30 INDOOR IMPACT	10.45-11.15 GAG Rotazione	10.30-11.15 AQUATONE		
AFTERNOON			16.00-16.15 Aufguss Sauna		17.00-18.00 TEEN POLE Giada	18.00-19.00 FLEXY POWER Giada			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		18.00-19.00 POLE SILK Alessandra		16.30-18.45 ACQUA KIDS Riccardo		11.00-13.00 ALLENAMENTO LIBERO	11.15-12.30 YOGA Rotazione	12.15-12.30 Aufguss	11.15-12.30 YOGA Elisabetta*		
	18.45-19.15 COMBO BOOTCAMP Riccardo		16.30-18.45 ACQUA KIDS Riccardo		19.00-19.30 STRONG BOOTCAMP Mattia			18.30-19.45 HATHA YOGA LIV 1 Pietro	19.15-20.00 DJ 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				15.15-15.45 Corpo	16.45-17.00 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	18.30-19.30 DYNAMIC YOGA Shara	19.00-19.30 STRONG BOOTCAMP Mattia			20.00-21.15 HATHA YOGA LIV 1-2-3		20.05-20.20 ADDOME Gianpaolo		19.30-20.30 ASHTANGA LIV.1 Miriam	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 VINYASA YOGA FLOW 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	18.30-20.00 HATHA YOGA LIV 1-2 -3 Elisabetta			17.30-18.00 Viso		
	20.20-21.05 INDOOR IMPACT Marco F.	20.20-21.05 metodo PILATES Valentina		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	20.15-21.00 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						
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			21.00-21.30 BODY FLOW Andrea	21.30-21.45 Aufguss Sauna											

- 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 /circuito (DD001 - DD003)
- Percorso terapeutico (extra abbonamento)
- Pole Dance a prenotazione (extra abbonamento)

F Corso FREE, senza prenotazione

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

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

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



LIFE BOOTCAMP

* Per tutto il mese di Febbraio la classe si terrà in sala Conscious