

Tutti i corsi sono A PRENOTAZIONE obbligatoria, con affluenza ridotta
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		9.30-10.30 POSTURAL Roberta			09.30-10.15 POSTURAL Roberta	09.00-10.30 RECUPERO FUNZION. H20 Alessandro				9.30-10.15 PILATES FUSION Federico			10.00-10.30 SLIMPROGRAM Slim Coach	09.30-10.30 POSTURAL Roberta	09.30-10.15 AQUA DANCE Alessandro			09.30-10.15 OUTDOOR WORKOUT* Andrea	09.30-11.00 RECUPERO FUNZION. H20 Antonio		09.30-10.15 INDOOR	10.00-10.30 SLIMPROGRAM Slim Coach	09.45-10.30 ACQUA KIDS Riccardo			
	10.30-11.15 INDOOR Roberta		10.45-11.30 AQUA TRAINING Cristina	10.00-11.00 LIV 1 Nahid	10.00-10.30 SLIMPROGRAM Slim Coach	10.30-11.00 CARDIO & TONE Roberta			10.30-11.30 BALLA E BRUCIA Federico	10.45-11.30 AQUA TRAINING Cristina	10.00-11.00 DYNAMIC YOGA Nahid		10.30-11.15 INDOOR Roberta				* Ritrovo ore 9.30 all'ingresso principale di Parco Bassetti. In caso di pioggia il corso si terrà al LIFE. Servizio EXTRA ABBONAM.				10.20-11.00 INDOOR		11.15-12.00 AQUAFITNESS Riccardo			
													11.30-12.15 PANCA FIT Giuseppe												11.15-12.45 TAI CHI CHUAN Christian	
	12.30-13.15 INDOOR Alessandra	13.15-13.45 BOOTCAMP Andrea		12.45-13.45 CERCHI AEREI Roberta	12.45-13.45 POLE MIX Roberta	12.45-13.30 SPARTAN TRAINING Giuseppe	12.45-13.30 AQUAFITNESS Alessandra		12.40-13.20 metodo PILATES Sara		13.00-14.00 ANTIGRAVITY YOGA Shara		13.15-13.45 BOOTCAMP Riccardo	12.45-13.15 H.I.I.T. GAG Andrea				13.00-14.00 POLE MIX Valentina	12.40-13.20 TBW Sara	12.45-13.30 AQUACIRCUIT Riccardo						
	13.15-14.00 FLEXY STREICH Alessandra						13.00-14.00 FIT YOGA Shara	13.15-13.45 BOOTCAMP Andrea	13.20-14.00 LIFE PUMP Sara			13.15-14.00 INDOOR Andrea				13.00-14.00 DYNAMIC YOGA Shara		13.30-14.00 WALKING EXPERIENCE Andrea			13.20-14.10 metodo PILATES Sara					
Divieto di accesso allo spogliatoio femminile dalle 14.30 alle 14.45 per sanificazione profonda																										
LUNCH TIME		15.00-15.45 DYNAMIC POSTURAL Andrea	15.15-16.00 AQUAFITNESS Cristina		15.00-15.30 WALKING EXPERIENCE Andrea	15.00-16.00 RECUPERO FUNZION. H20 Alessandro					15.15-16.00 ZEROGRAVITY WATER Alessandra			15.00-15.30 WALKING EXPERIENCE Samuele	15.00-16.00 RECUPERO FUNZION. H20 Alessandro											
			16.30-18.30 ACQUA KIDS Riccardo			16.30-18.30 ACQUA KIDS Alessandra					16.30-18.30 ACQUA KIDS Marta		17.45-18.45 TEEN POLE Valentina	16.30-18.30 ACQUA KIDS Marta									10.45-11.30 Rotazione			
	19.00-20.10 POLE DANCE LIV 2 Valentina	18.30-19.10 TBW Marco F.		18.30-19.30 DYNAMIC YOGA Shara	19.00-19.30 BOOTCAMP Andrea	18.40-19.10 WALKING EXPERIENCE Federica		18.45-20.00 HATHA YOGA liv 1 Pietro		18.45-19.15 POWER BODY G. Paolo		19.00-20.00 CERCHI AEREI Roberta	19.00-20.00 POLE DANCE LIV 1 Valentina	18.45-19.15 UPPER BODY G. Paolo		18.30-19.30 VINYASA YOGA FLOW Shara	19.15-20.15 POLE DANCE LIV 2 Elisa	18.45-19.45 INTERVAL TRAINING Federica	19.00-20.00 RECUPERO FUNZION. H20 Irene			12.00-13.00 ALLENAMENTO LIBERO	11.30-12.15 Rotazione			
		19.20-20.00 TBW Marco F.	19.30-20.15 AQUAFITNESS Riccardo	19.45-20.45 ANTIGRAVITY YOGA Shara	19.15-20.00 INDOOR Federica		20.15-21.30 HATHA YOGA liv 2-3 Pietro	19.15-20.00 INDOOR ROCK G. Paolo	19.30-20.15 metodo PILATES Valentina			19.30-20.15 GAG G. Paolo		19.45-20.45 ANTIGRAVITY YOGA Shara	20.30-21.30 POLE DANCE LIV 1 Elisa											
AFTERNOON	20.20-21.05 INDOOR Marco F.	20.15-21.00 metodo PILATES Valentina		20.15-21.15 POLE DANCE LIV 1 Valentina		20.15-21.00 AQUA CIRCUIT Pietro		20.15-21.15 POLE DANCE LIV 2 Roberta	20.30-21.15 GAG Valentina	19.00-20.30 RECUPERO FUNZION. H20 Mattia		20.15-21.00 DJ INDOOR G. Paolo		20.15-21.00 AQUAFITNESS Federico												
													20.30-21.00 SLIMPROGRAM Slim Coach													
SERALE																										

Corso di tonificazione (CK009)

Indoor walking/walking experience (AX010 - AF006)

Corso piscina classico /circuit (DD001 - DD003)

Bootcamp (extra abbonamento)
Circuiti Funzionali. Il numero di 🔥 indica l'INTENSITA'

Corso aerobico (BI003)

Accademia metodo yoga (BI001)

Percorso terapeutico (extra abbonamento) (BI001)

SLIMPROGRAM
Small PT group mirato al dimagrimento. (BI003 - CK009)

Corso posturale/olistico (BI001)

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

Allenamento con elettrostimolazione

★ Al rinnovo del tuo abbonamento integra il corso e continua ad allenarti

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

♥ Classi con monitoraggio frequenza cardiaca