

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			NEW 10.00-10.30 SLIMPROGRAM Slim Coach	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 Slim Train Life Suite	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	NEW 10.00-10.45 INDOOR	10.30-11.00 SLIMPROGRAM Slim Coach	09.45-11.15 ACQUA KIDS	09.30-10.30 YOGA GRAVIDANZA Shara		
			F 10.30-11.15 AQUA TRAINING Cristina	F 10.00-11.15 LIV 1 Nahid		F 10.15-10.45 CARDIO &TONE Giuseppe	F 10.30-11.15 AQUAFITNESS Riccardo			F 10.15-11.15 BALLA E BRUCIA Federico	10.30-11.15 AQUA TRAINING Alice	F 10.00-11.15 DYNAMIC YOGA Shara	10.30-11.15 INDOOR Roberta				F 10.30-11.15 TBW Barbara	NEW 10.45-11.00 Japan Aufguss Sauna		F 10.50-11.10 ADDOME	11.15-12.00 AQUAFITNESS	11.00-12.00 THAI CHI CHUAN Christian			
		11.20-12.20 POLE DANCE LIV 1 Roberta																							
LUNCH TIME																									
AFTERNOON																									
SERALE																									

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

- 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
- SLIMPROGRAM**
Small PT group mirato al dimagrimento. (BI003 - CK009) nella Life Suite
- F Corso FREE, senza prenotazione

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



LIFE BOOTCAMP