

Tutti i corsi sono A PRENOTAZIONE obbligatoria, eccetto quelli contrassegnati da **F**  
 Consulta sito e app, scopri tutte le nostre ultime novità!  
 Nuoto & Fitness Varese SSDaRL associati A.S.C e FIPE

	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 Federic				09.30-10.30 POSTURAL Roberta				09.45-10.30 melodo PILATES Barbara	09.30-10.15 AQUAGRAVITY Federico		10.15-11.00 INDOOR			10.00-10.45 ACQUA KIDS Riccardo	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 Shara	10.15-10.45 CARDIO &TONE Giuseppe	10.30-11.15 BALLA&BRUCIA SPLASH Lara			10.15-11.15 BALLA E BRUCIA Federico	10.30-11.15 AQUA TRAINING Michela	10.00-11.00 DYNAMIC YOGA Shara	10.30-11.15 INDOOR Roberta					10.30-11.15 TBW Barbara	10.30-10.45 Aufguss Sauna	10.00-11.15 YOGA DOLCE Nahid		11.00-11.25 ADDOME	11.15-12.00 AQUAFITNESS Alessandro	11.00-12.00 THAI CHI CHUAN Christian				
			11.45-12.00 Aufguss scrub Hammam		11.15-12.00 PANCA FIT Giuseppe	11.30-11.45 Aufguss Sauna				11.45-12.00 Aufguss Sauna			11.30-12.15 PANCA FIT Giuseppe			11.00-12.00 GESTAMPI Martina	11.00-12.00 YOGA POST PARTO Shara					11.15-12.00 AQUA CIRCUIT Federico	14.00-15.00 POLE DANCE LIV 2-3 Franco	12.15-12.30 Aufguss	14.30-15.30 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																	15.00-16.00 POLE DANCE LIV 1 Franco	15.15-15.45 Viso	15.00-17.15 ACQUA KIDS + SIRENETTE	16.45-17.15 Corpo	17.30-17.45 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 Elisa	12.40-13.20 melodo 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								
	13.15-13.45 LEGS BOOTCAMP Ilaria	13.15-14.00 melodo 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							
		14.45-15.30 POSTURAL Andrea B.		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 Michela					15.15-16.00 ZEROGRAVITY WATER Andrea				15.45-16.00 Aufguss Sauna			15.30-16.00 ARMS BOOTCAMP Antonio		15.15-16.00 BALLA&BRUCIA SPLASH Lara						
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		16.30-18.45 ACQUA KIDS Riccardo									
	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 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										
	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							20.05-20.20 ADDOME Gianpaolo		19.30-20.30 ASHTANGA LIV 1 Miriam	19.00-19.30 STRONG BOOTCAMP Mattia	19.15-20.00 SIRENE ADULTI Marta	19.30-20.00 RESTORATIVE YOGA Shara	19.15-20.15 POLE DANCE LIV 2-3 Elisa	19.30-20.15 FGC Lara	19.30-20.00 Nuvole d'Aleppo Hammam								
	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 melodo 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 Simona	20.45-21.45 THAI CHI CHUAN Christian	20.15-21.00 INDOOR ROCK Gianpaolo	20.15-21.00 LIFE PUMP Andrea	19.45-20.30 AQUA CIRCUIT Federico	20.15-21.15 CAMPANE TIBETANE Daniele	20.15-21.15 POLE DANCE LIV 1 Elisa	20.15-21.00 BALLA E BRUCIA Lara	20.15-21.00 AQUA CIRCUIT Riccardo						
SERALE	20.20-21.05 INDOOR IMPACT Marco F.	20.20-21.05 melodo PILATES Valentina		20.15-21.30 ASHTANGA	20.15-21.15 POLE DANCE LIV 1 Giada	20.30-21.15 TBW Shara				21.00-21.30 STRONG BOOTCAMP Simone	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	20.15-21.30 MYSORE STYLE Miriam	21.15-22.00 FLEXY POLE DANCE Giada	20.30-21.15 TBW Shara	21.15-21.45 Viso Suite Sale																				



- Corso di tonificazione (COD 217)
- Corso aerobico (COD 111)
- Corso posturale/olistico a prenotazione (COD 111)
- Rituali/corsi fuori abbonamento
- Indoor walking a prenotazione (COD 217)
- Accademia metodo yoga (COD 111)
- Corso piscina classico /circuito (COD 278)
- 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. (COD 111)
- F** Corso FREE, senza prenotazione
- Bootcamp a prenotazione (extra abbonamento)  
Circuiti Funzionali con tappeti Skillmills, Omia Life, Indoor walking e attrezzi vari (COD 217)  
Il numero di 🔥 indica l'INTENSITA' della classe
- ★ Al rinnovo del tuo abbonamento integra il BOOTCAMP e continua ad allenarti ad altissima intensità