

Orari attività di gruppo

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA
07.30-08.00	G.A.G.	Energy
09.00-09.45	Matwork Pilates	Conscious
12.30-12.55	Cx Worx - Addominali	Energy
13.00-14.00	Body Pump	Energy
13.00-14.00	Skill Walking*	Area Skillrun
13.15-14.00	Body Balance	Conscious
16.00-16.45	Stretching Funzionale	Conscious
18.30-19.00	Cx Worx - Addominali	Energy
19.00-19.30	Sprint Interval Training 🔥	Vitality
19.00-19.55	Total Body Workout	Energy
19.30-20.00	PLAY Omnia* 😊	Area Omnia
20.00-20.45	Matwork Pilates 😊	Conscious
20.30-21.15	G.A.G.	Energy

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA
07.15-07.45	Addominali	Energy
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Conscious
11.00-11.30	Skill Run Circuit*	Area Skillrun
13.00-14.00	Indoor Cycle	Vitality
13.00-14.00	Body Pump	Energy
13.15-14.00	Body Balance	Conscious
16.00-16.45	Stretching Funzionale	Conscious
19.00-20.00	Hatha Yoga	Conscious
19.30-20.00	Grit 🔥	Energy
20.00-20.30	Cx Worx - Addominali	Energy
20.30-21.00	Sprint Interval Training 🔥	Vitality
20.30-21.00	Play Omnia* 😊	Area Omnia

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA
07.30-08.00	Sprint Interval Training 🔥	Vitality
08.30-09.15	Pancafit	Conscious
09.30-10.00	Play Omnia* 😊	Area Omnia
10.30-11.15	Total Body Workout	Energy
13.00-13.25	Upper Body	Energy
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious
13.30-14.00	G.A.G.	Energy
16.30-17.00	Skill Run Circuit*	Area Skillrun
18.00-18.30	Play Omnia* 😊	Area Omnia
19.00-20.00	Indoor Cycle	Vitality
19.00-20.00	Body Pump	Energy
20.00-20.30	Circuit Training*	Area Omnia
20.30-21.30	Hatha Yoga*	Conscious

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA
10.30-11.15	Tonificazione Funzionale	Energy
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious
11.30-12.00	Skill Run Circuit*	Area Skillrun
12.30-13.30	Indoor Cycle	Vitality
13.30-14.00	Circuit Training*	Area Omnia
16.00-16.30	Addominali	Energy

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA
10.00-10.45	Skill Walking*	Area Skillrun
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Energy
12.00-12.30	Circuit Training*	Area Omnia
13.00-13.30	Addominali	Energy
14.30-15.30	Indoor Cycle*	Vitality
16.00-17.00	Skill Walking*	Area Skillrun

mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA
10.00-11.00	Skill Walking*	Area Skillrun
13.00-14.00	Body Pump	Energy
13.00-14.00	Indoor Cycle	Vitality
13.15-14.00	Pancafit	Conscious
18.30-19.00	Cx Worx - Addominali	Energy
19.30-20.00	Play Omnia* 😊	Area Omnia
20.00-20.45	Total Body Workout	Energy
20.00-20.45	Body Balance	Conscious
20.15-20.45	Skill Run Circuit*	Area Skillrun
20.45-21.15	Grit 🔥	Energy

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ
LUNEDÌ	10.00-10.45	Acquagym
	19.30-20.15	Hydrobike
MARTEDÌ	12.30-13.15	Acquagym
	18.30-19.15	Acquagym
MERCOLEDÌ	13.15-14.00	Hydrobike
	15.00-15.45	Acquagym
	20.30-21.15	Acquagym
GIOVEDÌ	12.30-13.15	Hydrobike
	19.30-20.15	Hydrobike
VENERDÌ	08.30-09.15	Acquagym
	18.30-19.15	Acquagym
SABATO	10.30-11.15	Acquagym
	12.00-12.45	PLAY Acqua* 😊
	13.15-14.00	Hydrobike
DOMENICA	10.00-10.45	Acquagym

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA
07.30-08.00	Tonificazione Funzionale	Energy
08.30-09.30	Hatha Yoga	Conscious
09.30-10.00	Circuit Training*	Area Omnia
10.30-11.00	Addominali	Energy
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy
13.00-13.45	Stretching Funzionale	Conscious
13.15-13.45	Sprint Interval Training 🔥	Vitality
16.00-16.45	Body Balance	Conscious
18.00-18.30	Play Omnia* 😊	Area Omnia
19.00-19.45	Skill Walking*	Area Skillrun
19.00-19.55	Body Pump	Energy
20.00-20.45	Matwork Pilates 😊	Conscious
20.45-21.15	G.A.G.	Energy

LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO



🔥 Ideale per chi è ad un buon livello di allenamento.
Per chi comincia ad allenarsi ora, questa attività è consigliata dopo 4 settimane di attività SMILE :) Chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

😊 Ideale per iniziare o riprendere dopo un periodo di inattività.
Per chi comincia ad allenarsi ora, inizia con calma le prime 4 settimane per poi gradualmente aumentare l'intensità; chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

*** A prenotazione**
Prenotazione a partire da 25 ore prima in reception o chiamando 800 135 647. Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione.

ORARI DEL CLUB
LUN - MAR - GIO - VEN **07.00 - 23.00**
MERC **07.00 - 23.00**
SAB - DOM **10.00 - 21.00**

ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:
13 aprile 2020 / 25 aprile 2020 / 01 maggio 2020
02 giugno 2020 / 01-31 luglio 2020

SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
12 aprile 2020 / 01-31 agosto 2020

Per esigenze organizzative il club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attività di gruppo e quella degli istruttori.