

PLANNING CORSI 2021 - 2022

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
	Sala 1	PISCINA	Sala 1	PISCINA	Sala 1	PISCINA	Sala 1	PISCINA	Sala 1	PISCINA	Sala 1	PISCINA
CORSI DELLA MATTINA	7.30-8.15 Power Yoga ◆	9.15-10.00 Aqua Gym 👤	9.00-9.55 Pilates ◆	10.15-11.00 Hydrobike 👤	8.30-9.15 G.A.G. ◆	9.15-10.00 Aqua Gym 👤	9.15-10.00 Postural Yoga ◆		7.30-8.15 Risveglio Muscolare ◆	9.15-10.00 Aqua Fun 👤	09.10-9.55 Stretching ◆	10.15-11.00 Aqua Training 👤
	8.30-9.15 Tonificazione Funzionale 🌀	10.30-11.15 Aqua Tonic 👤	10.00-10.55 G.A.G. ◆		9.20-10.05 Pancastretch ◆	10.30-11.15 Aqua Fun 👤	10.15-11.15 Hata Yoga ◆		8.20-9.05 Total Tone ◆	10.30-11.15 Aqua Tonic 👤	10.00-10.55 Power Tone 🌀	
	9.20-10.05 Stretching ◆		11.00-11.45 Total Body ◆		10.10-10.55 Total Tone ✓				9.10-9.55 Stretching ◆		11.00-11.55 Tonificazione Funzionale 🌀	
	10.10-10.55 Pancastretch ◆		11.50-12.35 Pancastretch ◆						10.00-10.45 Total Body Workout ✓		15.00-17.00 Kick ✓	
	11.00-11.30 Core Stability 🌀								10.50-11.35 Pilates ◆			
	11.35-12.20 Power Tone 🌀											
C. POMERIGGIO	13.00-13.50 Aerodance Rvt 🌀		16.00-16.45 Pancastretch ◆	15.00-15.45 Aqua Tonic 👤	13.05-13.50 Fit Boxe 🌀				14.00-14.55 Get dance ★	15.00-15.45 Aqua Tonic 👤	11.50-12.35 Interval Training 🌀	
	14.00-14.55 Tonificazione Funzionale 🌀				14.00-14.55 Tonificazione Funzionale 🌀			16.00-17.00 Hata Yoga ◆	15.00-15.45 Matwork Pilates ◆		13.00-13.50 G.A.G. Rvt 🌀	
	15.00-15.45 Postural Pilates ◆				15.00-15.45 Stretching ◆						14.30-15.20 Step Base Rvt 🌀	
CORSI DELLA SERA	17.00-17.55 Baby Dance 🌀	19.15-20.00 Aqua Gym 👤	17.00-17.50 Interval Training Rvt 🌀	19.00-19.45 Hydrobike 👤	17.00-17.50 Yoga Pilates Rvt 🌀	19.15-20.00 Hydrobike 👤	18.00-18.55 Hata Yoga ◆		18.00-18.45 G.A.G. to slim Miguel 🌀			
	18.00-18.45 Tonificazione Funzionale 🌀		18.00-18.45 Postural Training ◆		18.00-18.25 Addominali 🌀		19.00-19.55 FITONIC® Definition 🌀		18.50-19.35 Functional Training ✓		19.45-20.30 Addominali 🌀	
	18.50-19.10 Addominali 🌀		18.50-19.35 Power Tone ◆		18.30-19.15 Get Boxe ✓							
	19.10-20.10 Step ✓	20.10-20.55 Aqua Gym 👤	19.40-20.25 Pancastretch ◆		19.20-20.05 G.A.G. for Tone 🌀	20.15-21.00 Acqua Tonic 👤						
	20.15-21.00 Zumba ★		20.30-21.15 FITONIC® Training 🌀		20.10-20.55 Power Tone ✓		20.00-20.55 Areodance ★					
	21.05-21.35 Addominali 🌀		21.20-21.50 TotalABS 🌀		21.00-22.30 Kick 🌀		21.00-21.45 Power Pump 🌀					

DOMENICA
Sala 1

10.15-11.10
Step & Tone
✓

11.15-11.45
Stretching
◆

11.50-12.35
Interval Training
🌀

13.00-13.50
G.A.G. Rvt 🌀

14.30-15.20
Step Base Rvt 🌀

RICORDIAMO CHE:
Nelle sale corsi e nella sala fitness è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e di scarpe pulite. È obbligatorio entrare ed uscire dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e di fine lezione per evitare spiacevoli infortuni dovuti ad un riscaldamento o ad un defaticamento inadeguato altresì per permettere il corretto svolgimento delle attività. La direzione del club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative. Si ricorda inoltre che, durante le ore di AQUAGYM, non è possibile utilizzare la piscina per il nuoto libero. Nelle ore di nuoto libero si prega di mantenere la divisione in corsia in base a quanto indicato nello schema per agevolare l'allenamento di tutti. Come da normativa COVID in materia di contenimento del contagio, ricordiamo l'obbligo di indossare la mascherina in tutti i momenti di transito sia per raggiungere lo spogliatoio sia per raggiungere la sala ove si terranno le classi.
Grazie per la collaborazione.

SAUNA	CORSIA LENTA PER ESERCIZI	CORSIA VELOCE	CORSIA VELOCE LEZIONI DI NUOTO
DOCCE erotizzate	CORSIA YOUR YOUR SELF		

RVT corsi virtuali senza la presenza dell'istruttore

LEGENDA CORSI

CORSO EXTRA ABBONAMENTO
CORSO SU PRENOTAZIONE
◆ CONSCIOUS
🌀 TONIFICAZIONE
★ BALLATO
✓ CARDIO
👤 ACQUA
🌀 RVT
🌀 COMBAT / DANCE