

PLANNING CORSI 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 ◆		8.30-9.15 G.A.G. PILATES ◆	9.15-10.00 Aqua Gym ☺	9.15-10.15 Postural Yoga ◆		7.30-8.15 Risveglio Muscolare ◆	9.15-10.00 Aqua Fun ☺	09.10-9.55 Stretching Rotazione ◆	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 Step ☺	10.20-11.20 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 Stretching ◆						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 Power Tone ⊛				14.00-14.55 Get dance ★	15.00-15.45 Aqua Tonic ☺	11.50-12.35 Interval Training Rotazione ⊛		
	14.00-14.55 Tonificazione Funzionale ⊛				14.00-14.55 Tonificazione Funzionale ⊛				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 ◆		16.00-17.00 Hata Yoga ◆				14.30-15.20 Step Base Rvt ☘		
CORSI DELLA SERA	18.00-18.45 Tonificazione Funzionale ⊛	19.15-20.00 Aqua Circuit ☺	17.00-17.50 Interval Training Rvt ☘	19.30-20.15 Aquatone ☺	17.00-17.50 Yoga Pilates Rvt ☘	19.30-20.15 Hydrobike ☺	18.00-18.55 Hata Yoga ◆	20.15-21.00 Aquatone ☺	18.00-18.45 Total Body Workout ⊛	20.00-20.45 Hydrobike ☺			
	18.50-19.10 Addominali ⊛		18.00-18.45 Postural Training ◆		18.00-18.25 Addominali ⊛		19.00-19.55 Tabata Training ⊛		18.50-19.35 Functional Training ✓				
	19.15-20.10 Step ✓	20.10-20.55 Aqua Gym ☺	18.50-19.35 Power Tone ⊛		18.30-19.15 Get Boxe ✓		20.00-20.55 Aerodance ★		19.45-20.30 Addominali ⊛				
	20.15-21.00 Zumba ★		19.40-20.25 Pancastretch ◆		19.20-20.05 G.A.G. for Tone ⊛		21.00-21.55 Power Pump ⊛						
	21.05-21.35 Addominali ⊛		20.30-21.15 Circuit Training ⊛		20.10-20.55 Power Tone ✓								
		21.20-21.50 TotalABS ⊛		21.00-22.30 Kick ⊛									

DOMENICA
Sala 1

10.15-11.10
Step & Tone
Rotazione ✓

11.15-11.45
Stretching
Rotazione ◆

11.50-12.35
Interval
Training
Rotazione ⊛

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 aromatiche e cromatiche			
BAGNO TURCO	WATER YOUR SELF		

RVT corsi virtuali senza la presenza dell'istruttore

LEGENDA CORSI	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">CORSO EXTRA ABBONAMENTO</div> <div style="background-color: purple; color: white; padding: 2px;">CORSO SU PRENOTAZIONE</div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">◆ CONSCIOUS</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">⊛ TONIFICAZIONE</div> <div style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">★ BALLATO</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">✓ CARDIO</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">☺ ACQUA</div> <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">☘ RVT</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">⊛ COMBAT / DANCE</div>
---------------	---