

PLANNING CORSI - MAGGIO 2022

| | LUNEDÌ | | | MARTEDÌ | | | MERCOLEDÌ | | | GIOVEDÌ | | | VENERDÌ | | | SABATO | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|--|--|-----------------------------------|---------|
| | Sala 1 | Sala 2 | PISCINA | Sala 1 | Sala 2 | PISCINA | Sala 1 | Sala 2 | PISCINA | Sala 1 | Sala 2 | PISCINA | Sala 1 | Sala 2 | PISCINA | Sala 1 | Sala 2 | PISCINA |
| CORSI DELLA MATTINA | 8.30-9.15 Tonificazione Funzionale 🌀 | | 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 ◆ | | 8.20-9.05 Total Tone 🌀 | | 9.15-10.00 Aqua Fun 👋 | 09.10-9.55 Stretching Rotazione ◆ | | 10.15-11.00 Aqua Training 👋 | |
| | 9.20-10.05 Stretching ◆ | 9.45-10.30 WBS 🌀 | 10.30-11.15 Aqua Tonic 👋 | 10.00-10.55 G.A.G. 🌀 | 10.30-11.15 Pancastretch ◆ | | 9.20-10.05 Pancastretch ◆ | | 10.30-11.15 Aqua Step 👋 | 10.20-11.20 Hata Yoga ◆ | | 9.10-9.55 Stretching ◆ | | 10.30-11.15 Aqua Tonic 👋 | 10.00-10.55 Power Tone 🌀 | | | |
| | 10.10-10.40 Core Stability 🌀 | 10.45-11.30 Pancastrech 🌀 | | 11.00-11.45 Total Body 🌀 | | | 10.10-10.55 Total Tone ✓ | | | | | | 10.00-10.45 Total Body Workout ✓ | | | 11.00-11.55 Tonificazione Funzionale 🌀 | | |
| | 10.45-11.30 Matwork 🌀 | | | 11.50-12.35 Stretching ◆ | | | | | | | | | 10.50-11.35 Pilates ◆ | | | 15.00-17.00 Kick ✓ | | |
| | 11.35-12.20 Power Tone 🌀 | | | | | | | | | | | | | 11.25-12.10 WBS 🌀 | | | | |
| C. POMERIGGIO | 13.05-13.50 Total Body 🌀 | | 13.05-13.50 Aereodance 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 🌀 | | 19.10-19.55 Aquatone 👋 | 17.00-17.50 Yoga Pilates Rvt 🌀 | | 19.30-20.15 Hydrobike 👋 | 18.30-19.00 GAG 🌀 | 18.00-18.55 Hata Yoga ◆ | 20.10-20.55 Aquatone 👋 | 18.00-18.45 Total Body Workout 🌀 | | 20.00-20.45 Hydrobike 👋 | | | |
| | 18.50-19.10 Addominali 🌀 | 19.00-19.45 TRX 🌀 | | 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 ✓ | 19.50-20.20 Stretching ◆ | 20.10-20.55 Aqua Gym 👋 | 18.50-19.35 Power Tone 🌀 | | | 18.30-19.00 GAG 🌀 | 18.15-19.00 WBS 🌀 | | 20.00-20.55 Areodance ★ | | | 19.45-20.30 Addominali 🌀 | | | | | |
| | 20.15-21.00 Zumba ★ | 20.30-21.00 Revoring 🌀 | | 20.05-20.35 GAG 🌀 | 18.20-19.05 TRX 🌀 | | 19.05-19.50 Get Boxe ✓ | 19.10-19.50 Matwork Pilates 🌀 | | 21.00-21.55 Power Pump 🌀 | 21.00-21.30 WBS 🌀 | | | | | | | |
| 21.05-21.35 Addominali 🌀 | | | | 19.40-20.25 Pancastretch ◆ | | 19.55-20.25 GAG For Tone 🌀 | 20.00-20.45 TRX 🌀 | | 20.30-21.15 Power Tone 🌀 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 aromatizzate | | | |
| BAGNO TURCO | WATER 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