

PLANNING CORSI DA LUNEDI 04 LUGLIO A DOMENICA 31 LUGLIO 2022 E DA SABATO 3 SETTEMBRE A DOMENICA 18 SETTEMBRE 2022

	PLANNING CORSI DA LUNEDI 04 LUGLIO A DOMENICA 31 LUGLIO 2022 E DA SABATO 3 SETTEMBRE A DOMENICA 18 SETTEMBRE 2022																					
	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO			DOMENICA			
	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	SALA 1			
CORSI DEL MATTINO	8.30-9.15 TONIFICAZIONE FUNZIONALE																		10.15-11.10 STEP & TONE			
	9.20-10.05 STRETCHING		9.15-10.00 AQUA GYM	9.00-9.55 PILATES			9.30-10.15 G.A.G. PILATES						9.15-10.00 AQUA FUN	9.10-9.55 STRETCHING ROTAZIONE					11.15-11.45 STRETCHING			
	10.10-10.55 TOTAL BODY	10.30 - 11.45 WBS		10.00-10.55 TOTAL BODY	10.30-11.15 PANCASTRETCH			10.20-11.05 PANCASTRETCH	10.30-11.15 AQUA TONE				10.30-11.15 WBS				10.15-11.00 AQUA TRAINING ROTAZIONE	11.50-12.35 INTERVAL TRAINING				
	11.00-11.45 MATWORK PILATES			11.00-11.45 STRETCHING			11.10-11.55 TOTAL TONE							11.05-12.00 POWER TONE ROTAZIONE					13.00-13.50 GAG RVT			
																			14.30-15.20 STEP BASE RVT			
																			LEGENDA DEI COLORI :			
																		ACQUA		CONSCIOUS	CONSCIOUS A PRENOTAZIONE	
CORSI DEL POMERIGGIO			13.05-13.50 AERODANCE RVT			15.00-15.45 AQUA TONIC								15.00-15.45 AQUA TONIC			TONIFICAZIONE		CARDIO	COMBAT/BANDS		
	14.00-14.55 TONIFICAZIONE FUNZIONALE						14.00-14.55 TONIFICAZIONE FUNZIONALE											RVT CARDIO TONE		RVT COREO	RVT POSTURAL	
	15.00-15.45 POSTURAL PILATES						15.00-15.45 STRETCHING															
																					UTILIZZO PISCINA	
CORSI DELLA SERA		18.20-18.50 ADDOMINALI	20.05-20.50 AQUA CIRCUIT TIZIANA	17.00-17.50 INTERVAL TRAINING RVT			17.00-17.50 YOGA PILATES RVT		19.30-20.15 AQUAGYM	18.30-18.55 GAG		19.00-19.45 AQUATONE	18.00-18.45 TOTAL BODY WORKOUT		20.00-20.45 HYDROBYKE			SAUNA				
		19.15-20.00 REVORING		18.00-18.45 POSTURAL TRAINING			18.00-18.25 ADDOMINALI			20.00-20.45 TABATA TRAINING				18.50 - 19.35 TRX								
	19.15-20.10 STEP	20.10-20.55 TRX		18.50-19.35 POWER TONE			18.30-19.15 GETBOXE					19.45-20.30 ADDOMINALI										
	20.15-21.00 ZUMBA				19.40-20.25 PANCASTRETCH		19.20-20.05 GAG															
					20.30-21.15 CIRCUIT TRAINING		20.10-20.55 POWER TONE															

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 scema per agevolare l'allenamento di tutti.

Grazie per la collaborazione

BAGNO TURCO	DOCCE aromatiche e cromatiche	SAUNA	CORSIA VELOCE	CORSIA VELOCE / LEZIONI PRIVATE
-------------	-------------------------------	-------	---------------	---------------------------------