PLANNING CORSI - SETTEMBRE 2022

CORSI DELLA MATTINA

LUNEDÌ

Sala 1
- 8.30-9.15 Tonificazione Funzionale
- 9.20-10.50 Stretching
- 10.00-10.25 G.A.G.

Sala 2
- 9.30-10.15 WBS
- 10.30-11.15 Pancastrech

PISCINA
- 9.15-10.00 Aqua Gym
- 10.30-11.15 Aqua Tonic

10.30-11.15 Core Stability

11.20-12.05 Power Tone

MARTEDÌ

Sala 1
- 9.15-10.10 Pilates
- 10.15-11.00 G.A.G.
- 11.05-12.00 Total Body
- 12.05-12.35 Stretching

Sala 2
- 10.30-11.15 Pancastretch

PISCINA

MERCOLEDÌ

Sala 1
- 8.30-9.15 PILATES
- 10.10-10.55 Total Tone

Sala 2
- 9.20-10.05 Pancastretch

PISCINA
- 9.15-10.00 Aqua Gym
- 10.30-11.15 Aqua Tonic

GIOVEDÌ

Sala 1
- 9.15-10.15 Postural Yoga
- 10.20-11.20 Hata Yoga

Sala 2

PISCINA

VENERDÌ

Sala 1
- 8.20-9.05 Total Tone
- 9.10-9.55 Stretching
- 10.00-10.45 Total Body Workout
- 10.50-11.35 Pilates

Sala 2
- 11.25-12.10 WBS

PISCINA
- 9.15-10.00 Aqua Fun
- 10.30-11.15 Aqua Tonic

SABATO

Sala 1
- 09.20-10.05 Stretching
- 10.05-11.00 Tonificazione Funzionale
- 11.10-11.55 Power Tone

Sala 2
- 9.30-10.00 Addominali
- 11.05-11.50 TRX
- 15.00-17.00 Kick

PISCINA
- 10.15-11.00 Aqua Training

C. POMERIGGIO

LUNEDÌ
- 13.05-13.50 Total Body
- 14.00-14.55 Tonificazione Funzionale
- 15.00-15.45 Postural Pilates

MARTEDÌ
- 15.30-16.15 Pancastretch
- 14.30-15.15 Aqua Tonic

MERCOLEDÌ
- 13.05-13.50 Power Tone
- 14.00-14.55 Tonificazione Funzionale
- 15.00-15.45 Stretching

GIOVEDÌ
- 16.00-17.00 Hata Yoga

VENERDÌ
- 14.00-14.55 Total Body Workout
- 15.00-15.45 Pancastretch
- 15.00-15.45 Aqua Tonic

CORSI DELLA SERA

LUNEDÌ

Sala 1
- 18.00-18.45 Tonificazione Funzionale
- 18.50-19.10 Addominali
- 19.15-20.10 Step
- 20.15-21.00 Zumba
- 21.05-21.35 Addominali

Sala 2
- 19.00-19.45 TRX
- 19.50-20.35 Tabata
- 20.40-21.25 Revoring

PISCINA
- 19.15-20.00 Aqua Circuit
- 20.10-20.55 Aqua Gym

MARTEDÌ

Sala 1
- 17.00-17.50 Interval Training *Rvt*
- 18.00-18.45 Postural Training
- 18.50-19.35 Power Tone
- 19.45-20.30 GAG

Sala 2
- 18.50-19.35 TRX
- 19.45-20.30 Pancastretch
- 20.40-21.35 Circuit Training

PISCINA
- 19.15-20.00 Aquatone

MERCOLEDÌ

Sala 1
- 17.00-17.50 Yoga Pilates *Rvt*
- 18.00-18.25 Addominali
- 19.20-20.05 GAG For Tone
- 20.10-21.05 Power Tone

Sala 2
- 18.30-19.15 Get Boxe
- 18.30-19.15 Functional Training
- 19.15-20.10 Kick Funzionale
- 20.15-21.00 TRX

PISCINA
- 19.20-20.05 Hydrobike

GIOVEDÌ

Sala 1
- 18.30-19.00 GAG
- 19.00-19.55 Tabata Training
- 21.00-21.55 Power Pump

Sala 2
- 18.00-18.55 Hata Yoga
- 20.00-20.55 Get Dance
- 21.00-21.30 WBS

PISCINA
- 20.10-20.55 Aquatone

VENERDÌ

Sala 1
- 18.00-18.55 Total Body Workout
- 20.05-20.50 Addominali

Sala 2
- 19.00-19.55 Functional Training

PISCINA
- 20.00-20.45 Hydrobike

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 transido sia per raggiungere lo spogliatoio sia per reggiungere la sala ove si terranno le classi.
Grazie per la collaborazione.

SAUNA

DOCCE cromatiche e aromatiche

BAGNO TURCO

CORSIA LENTA PER ESERCIZI

WATER YOUR SELF

CORSIA VELOCE

CORSIA VELOCE LEZIONI DI NUOTO

RVT *corsi virtuali senza la presenza dell'istruttore*

LEGENDA CORSI
- CORSO EXTRA ABBONAMENTO
- CORSO SU PRENOTAZIONE
- CONSCIOUS
- TONIFICAZIONE
- BALLATO
- CARDIO
- ACQUA
- RVT
- COMBAT / DANCE