

ORARI LEZIONI ACQUAFITNESS & SALA RED



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:00	ACQUA TONE PILATES	ACQUA CIRCUIT PILATES	XTEMPO AQUA PILATES	ACQUA TONE PILATES	XTEMPO AQUA SOFT TONE	PILATES	
10:00	ACQUA BIKE		XTEMPO SCULPT		FUNCTIONAL TONE	MOVIDA FITNESS	
10:45							JOLLY
11:00						30' ABD+STRECH	
11:15					ACQUA BIKE		
11:45						ACQUA CIRCUIT	JOLLY
12:30	ACQUA PILATES			ACQUA BIKE XTEMPO SCULPT	ACQUA TONE		
13:00	ZUMBA	XTEMPO AQUA PILATES	ACQUA CIRCUIT FUNCTIONAL TONE				
13:20				30' ABD+STRECH			
13:30	ACQUA COMBAT/BIKE			ACQUA TONE	PILATES		
17:00	ACQUA BIKE	PILATES	ACQUA TONE	FUNCTIONAL TONE	XTEMPO AQUA		
18:00	FUNCTIONAL TONE		CARDIO BOXE		XTEMPO SCULPT		
18:20		PILATES		XTEMPO P&M			
18:30	AGUA MOVIDA	ACQUA TONE	ACQUA BIKE	XTEMPO AQUA	ACQUA CIRCUIT		
19:00	PILATES		PILATES		ZUMBA		
19:20		XTEMPO SCULPT					
19:30	XTEMPO AQUA	ACQUA CIRCUIT	ACQUA COMBAT	AGUA MOVIDA XTEMPO ENERGY	ACQUA BIKE		
20:00	XTEMPO ENERGY		ZUMBA		PILATES		
20:20		ACQUA BIKE PILATES		ACQUA TONE			

INFO E LEGENDA

ATTIVITÀ DAI 15 ANNI IN SÙ.
DURATA ATTIVITÀ:
IN ACQUA: 45 MIN. - **IN SALA:** 50 MIN.

ATTIVITÀ IN ACQUA

ANTALGICA POSTURALE

ATTIVITÀ IN SALA

CARDIO/TONE



**INQUADRA IL
QR CODE O VISITA IL
NOSTRO SITO
E PRENOTA I TUOI CORSI**

GLI ORARI E LE TIPOLOGIE DI LEZIONE,
POSSONO ESSERE SOGGETTE A MODIFICHE.

Family Center
on sport
Insieme è meglio

ORARI LEZIONI SALA ORANGE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:00						PILATES
11:30						SPINNING
13:00		SPINNING				
18:30		SPINNING				
19:00	SPINNING		SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20:10		HATHA YOGA <small>NEW</small>				

CARDIO/TONE ANTALGIA POSTURALE

GLI ORARI E LE TIPOLOGIE DI LEZIONE, POSSONO ESSERE SOGGETTE A MODIFICHE.

CORSIE NUOTO SPORTIVO PLANNING E DISPONIBILITÀ

GIOVEDÌ		
08:00 - 17:00	ALTA	DISPONIBILITÀ
17:00 - 19:15	BASSA	DISPONIBILITÀ
19:15 - 20:30	MEDIA	DISPONIBILITÀ
20:30 - 21:30	ALTA	DISPONIBILITÀ

LUNEDÌ		
08:00 - 17:00	ALTA	DISPONIBILITÀ
17:00 - 19:15	NESSUNA	DISPONIBILITÀ
19:15 - 20:30	MEDIA	DISPONIBILITÀ
20:30 - 21:30	ALTA	DISPONIBILITÀ

VENERDÌ		
08:00 - 17:00	ALTA	DISPONIBILITÀ
17:00 - 18:30	NESSUNA	DISPONIBILITÀ
18:30 - 19:15	BASSA	DISPONIBILITÀ
19:15 - 20:30	MEDIA	DISPONIBILITÀ
20:30 - 21:30	ALTA	DISPONIBILITÀ

MARTEDÌ		
08:00 - 17:00	ALTA	DISPONIBILITÀ
17:00 - 19:15	BASSA	DISPONIBILITÀ
19:15 - 20:30	MEDIA	DISPONIBILITÀ
20:30 - 21:30	ALTA	DISPONIBILITÀ

SABATO		
08:00 - 09:45	ALTA	DISPONIBILITÀ
09:45 - 12:15	BASSA	DISPONIBILITÀ
12:15 - 16:00	ALTA	DISPONIBILITÀ

MERCOLEDÌ		
08:00 - 17:00	ALTA	DISPONIBILITÀ
17:00 - 18:30	NESSUNA	DISPONIBILITÀ
18:30 - 19:15	MEDIA	DISPONIBILITÀ
19:15 - 21:30	ALTA	DISPONIBILITÀ

DOMENICA		
09:00 - 13:00	ALTA	DISPONIBILITÀ

NUMERO MASSIMO 8 FREQUENTANTI PER CORSIA

LEGENDA ALTA = 4/6 CORSIE BUONA = 2/3 CORSIE BASSA = 1/2 CORSIE