

## orario corsi terra

lunedì	martedì	mercoledì
8.40 - 9.30 Upper Body	8.40 - 9.30 Work Out Posturale	8.40 - 9.30 WorkOut Funcional
9.00 - 9.50 Pilates	9.30 - 10.20 Total Body	9.00 - 9.50 Pilates
10.40 - 11.30 Upper Body	10.50 - 11.40 Lower Body	10.40 - 11.30 MultiArticolare
12.50 - 13.40 Lower Body	13.10 - 14.00 Pilates	12.50 - 13.30 TRX*
14.40 - 15.20 TRX*	13.30 - 14.10 Cardio Training*	14.40 - 15.30 WorkOut Funcional
15.50 - 16.40 MultiArticolare	14.50 - 15.40 Total Body	15.00 - 15.50 Mobility
16.50 - 17.30 Addominal *	15.50 - 16.40 Lower Body	16.50 - 17.30 MultiArticolare*
17.40 - 18.30 Upper Body	16.50 - 17.30 Cardio Training*	17.40 - 18.20 Cardio Training*
18.10 - 18.50 WorkOut Cardio*	17.40 - 18.20 WorkOut Funcional*	18.30 - 19.20 WorkOut Funcional
18.50 - 19.40 Lower Body	18.40 - 17.20 TRX*	18.50 - 19.30 Work Out Cardio*
19.00 - 19.50 Pilates	18.50 - 19.40 Cardio FIT BOXE	19.30 - 20.10 Cardio Training*
19.50 - 20.40 Upper Body	19.50 - 20.40 Lower Body	19.40 - 20.30 Zumba Fit
20.00 - 20.40* WorkOut Cardio	20.10 - 21.00 Pilates	20.30 - 21.20 MultiArticolare
20.40 - 21.40 Danza del Ventre	20.50 - 21.50 Kraw Maga	

Troverete qui da noi trattamenti personalizzati e tre importantissime figure che si occuperanno di darvi un servizio di **NUTRIZIONE, MASSOFISIOTERAPIA, OSTEOPATIA, PERSONAL POSTURALE, IDROKINESI E LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO**

I nostri servizi individuali spaziano dalla rieducazione posturale alla funzionale.

## orario corsi terra

giovedì	venerdì	sabato
8.40 - 9.30 Work Out Posturale	8.40 - 9.20 Cardio Training	9.00 - 9.50 MultiArticolare
10.40 - 11.30 LowerBody	9.30 - 10.20 Total Body	9.10 - 10.10 Yoga Kinesi
12.50 - 13.40 Upper Body	10.50 - 11.40 UpperBody	10.00 - 10.50 Zumba Fit
14.40 - 15.30 MultiArticolare	13.10 - 14.00 Pilates	11.00 - 11.40 TRX*
16.50 - 17.30 Upper Body	14.50 - 15.40 Total Body	12.15 - 13.15 Kraw Maga
17.40 - 18.20 Addominal*	15.50 - 16.40 Upper Body	14.00 - 14.50 MultiArticolare
18.50 - 19.40 Pound Fitness	13.30 - 14.10 Cardio Training*	
19.00 - 19.50 Lower Body	16.50 - 17.40 Lower Body*	
19.50 - 20.40 Pilates	17.40 - 18.20 MultiArticolare*	
20.00 - 20.50 Upper Body	18.50 - 19.40 Addominal*	
	19.00 - 19.50 Upper Body	
	20.00 - 21.00 Antigravity	
	20.00 - 20.50 Lower Body	

### Legenda Orari

#### TERRA

- attività Small Class Functional - sala 1
- attività Small Class Functional - sala 2
- attività Olistiche Posturali
- attività musicali di gruppo
- attività marziali

#### ACQUA

- attività più leggere
- attività intense

✦ Lezioni da 40 minuti

## orario corsi acqua

lunedì	martedì	mercoledì
8.30 - 9.30 nuoto libero	8.30 - 9.30 nuoto libero	8.50 - 9.35 scuola nuoto adulti
9.30 - 10.10 Acqua Gym Over	9.20 - 10.00 Hydro Bike	9.40 - 10.25 scuola nuoto avan
10.20 - 11.00 Acqua Cross Cardio	10.00 - 16.50 nuoto libero	10.25 - 13.20 nuoto libero
11.00 - 13.10 nuoto libero		13.20 - 14.00 AcquaCross Cardio
13.10 - 13.50 Acqua Training		14.00 - 16.50 nuoto libero
13.50 - 15.00 nuoto libero		18.20 - 19.10 nuoto libero
15.00 - 15.40 Acqua Gym		19.10 - 19.50 Hydro Bike
15.40 - 16.50 nuoto libero		20.00 - 20.40 AcquaCross Cardio
18.30 - 19.10 Hydro Bike		20.40 - 21.20 nuoto libero
19.20 - 20.00 Acqua Circuito		
20.10 - 20.50 Hydro Bike		
20.50 - 21.20 nuoto libero		
	19.20 - 20.00 Acqua Pound	
	20.20 - 21.00 Hydro Bike	

  

giovedì	venerdì	sabato
8.30 - 9.30 nuoto libero	8.30 - 12.50 nuoto libero	8.30 - 9.40 nuoto libero
9.30 - 10.10 Acqua Gym Over		
10.20 - 11.00 Acqua Circuito	12.50 - 13.30 Acqua Circuito	
11.00 - 15.00 nuoto libero	13.30 - 16.50 nuoto libero	13.20 - 14.00 Hydro Bike
15.00 - 15.40 Acqua Gym		14.00 - 15.10 nuoto libero
15.40 - 16.50 nuoto libero	18.40 - 19.25 scuola nuoto adulti	
18.30 - 19.10 Acqua Circuito	19.30 - 20.10 Acqua Circuito	
19.20 - 20.00 Acqua GAG	20.10 - 21.30 nuoto libero	
20.10 - 20.50 Hydro Bike		
20.50 - 21.20 nuoto libero		