

FITNESS / SALA 1

🕒 Obbligo di prenotazione

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:00		SUPER JUMP 🕒		GAG	SUPER JUMP 🕒
10:00	SMART CLASS 30 min	ZUMBA		ZUMBA	GRIT 🕒 30 min
10:30					CX WORX 30 min
11:00	BODY STEP 🕒				
18:00		BODY ATTACK		BODY ATTACK	
18:30	ZUMBA		ZUMBA		
19:00		CX WORX 30 min		CX WORX 30 min	
19:30	GRIT 🕒 30 min	SUPER JUMP 🕒	CX WORX 30 min	SUPER JUMP 🕒	CX WORX 30 min
20:00	CX WORX 30 min		GRIT 🕒 30 min		ZUMBA
20:30	BODY BALANCE			BODY BALANCE	

FITNESS / SALA 2

🕒 Obbligo di prenotazione

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:30	RPM 🕒		RPM 🕒		SPRINT 🕒 30 min	
10:30						INDOOR CYCLING 🕒
14:00		INDOOR CYCLING 🕒		INDOOR CYCLING 🕒		
18:00		SPRINT 🕒 30 min		RPM 🕒		
18:30					SPRINT 🕒 30 min	
19:00	RPM 🕒		RPM 🕒		INDOOR CYCLING 🕒	
19:30		RPM 🕒		INDOOR CYCLING 🕒		
20:15	INDOOR CYCLING 🕒		INDOOR CYCLING 🕒			

FITNESS / SALA 3

🕒 Obbligo di prenotazione

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00	BODY BALANCE	BODY PUMP 🕒	BODY BALANCE		PILATES	
10:00	LES MILLS TONE	GRIT 🕒 30 min	LES MILLS TONE		BODY STEP 🕒	
10:30		CX WORX 30 min				BODY COMBAT
11:00	FELDENKRAIS	PILATES 🕒	FELDENKRAIS	PILATES 🕒		CX WORX 30 min
11:30						BODY PUMP 🕒
13:30		BODY BALANCE	BODY PUMP 🕒 30 min	BODY BALANCE	GRIT 🕒 30 min	
13:45	LES MILLS TONE					
14:00			CX WORX 30 min		CX WORX 30 min	
18:00	LES MILLS TONE		BODY PUMP 🕒 30 min	PILATES 🕒		
18:30		PILATES 🕒	CX WORX 30 min		BODY PUMP 🕒	
19:00	PILATES 🕒		PILATES 🕒	LES MILLS TONE		
19:15					PILATES 🕒	
19:45		BODY COMBAT		BODY COMBAT		
20:00	BODY PUMP 🕒		BODY PUMP 🕒		GRIT 🕒 30 min	
20:30		GRIT 🕒 30 min				
20:45	FUNCTIONAL & RIP 60 🕒			FUNCTIONAL & RIP 60 🕒		

ACQUAFITNESS / PISCINA

🕒 Obbligo di prenotazione

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00	ACQUA WORK	ACQUA TONUS	ACQUA STEP 🕒	ACQUA DYNAMIC	ACQUA TONUS	ACQUA DYNAMIC
9:45	ACQUA STEP 🕒	ACQUA BODY BIKE 🕒	ACQUA CIRCUIT		ACQUA BODY BIKE 🕒	
10:30		ACQUA GYM ALTA		ACQUA GYM ALTA		
11:00	SOFT GYM ALTA		SOFT GYM ALTA		SOFT GYM ALTA	
12:00						ACQUA BODY BIKE 🕒
13:00						ACQUA PUMP
13:15	ACQUA BODY BIKE E WORK 🕒 60 min		ACQUA PUMP 60 min			
13:30		ACQUA CIRCUIT 60 min		ACQUA BODY BIKE E WORK 🕒 60 min	ACQUA TONUS	
19:00	ACQUA WORK	ACQUA TONUS	ACQUA PUMP	ACQUA DYNAMIC	ACQUA BODY BIKE 🕒	
19:45	ACQUA CIRCUIT	ACQUA WORK	ACQUA BODY BIKE 🕒	ACQUA CIRCUIT	ACQUA WORK	
20:30	ACQUA DYNAMIC	ACQUA BODY BIKE 🕒	ACQUA TONUS	ACQUA BODY BIKE 🕒		