

FITNESS / SALA 1

🕒 Obbligo di prenotazione

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:00					LES MILLS BARRE
10:00		ZUMBA		ZUMBA	GRIT & CX WORX 🕒
10:30					
11:00	LES MILLS TONE				
14:00		GRIT 🕒 30 min			
18:00	LES MILLS TONE				
18:15		LES MILLS BARRE		LES MILLS BARRE	
18:45					ZUMBA
19:00	ZUMBA	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY COMBAT	
19:30					GRIT 🕒 30 min
19:45				CX WORX 🕒 30 min	
20:00	CX WORX 🕒 30 min		GRIT 🕒		CX WORX 🕒 30 min
20:15		BODY BALANCE			
20:30	FELDENKRAIS			BODY BALANCE	

FITNESS / SALA 2

🕒 Obbligo di prenotazione

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

FITNESS / SALA 3

🕒 Obbligo di prenotazione

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

ACQUAFITNESS / PISCINA

🕒 Obbligo di prenotazione

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