

ORARIO ATTIVITÀ

ORARI DI APERTURA

LUN/VEN: 07:30 - 22:00

SAB: 09:00 - 17:00

DOM: 09:00 - 13:00



svolge attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con vari metodi

TONIFICAZIONE	FUNZIONALE/ MINICALSS	YOGA	OLISTICI
CARDIO	ACQUA	COMBACT / ACROBATICO	OPUS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:00	Pilates Mariana		Pilates Mariana		Pilates Mariana		
9:20		Pilates Enza		Pilates Enza		Pilates Enza	
9:30	AcquaGym Veronica		AcquaGym Genevra		AcquaGym Genevra		
10:00	TotalBody Micaela		TotalBody Micaela				
10:30		AcquaGym Enza		AcquaGym Enza		Walking Jonathan	AcquaGym Staff
		Postural Vittorio		Postural Vittorio		TotalBody Francesco	Spinning Fabrizio
11:30				Backrack* Enza		AcquaGym Jonathan	
13:00	Circuit 30' Francesco	Pilates Enza	Circuit 30' Francesco	Pilates Enza	Circuit 30' Francesco		
13:10	Spinning Vittorio		Spinning Vittorio		Spinning Vittorio		
13:15		GAG 30' Simone		GAG 30' Simone			
13:20	AcquaGym Veronica	AcquaGym Micaela	AcquaGym Valentina	AcquaGym Micaela	AcquaGym Genevra		
13:30	Core + Stretch 30' Francesco		Core + Stretch 30' Francesco		Core + Stretch 30' Francesco		
13:45		Core + Stretch 30' Simone		Core + Stretch 30' Simone			
14:30						Yoga Oliviero	
15:00	AcquaDolce Vittorio	Postural Vittorio	AcquaDolce Vittorio	Backrack* Enza			
15:30		AcquaGym Jonathan		AcquaGym Jonathan			
16:00	Pilates Enza	Postural Vittorio	Pilates Enza	Postural Vittorio			
17:00	MRI Pilates* Enza		MRI Pilates* Enza				
17:30	AcquaGym Francesco	Yoga Pierluigi			AcquaGym Genevra		
	Walking Veronica			Walking Jonathan	Backrack* Oliviero		
18:00	Pilates Mariana		AcquaGym Valentina		Pilates Mariana		
			Pilates Mariana				
18:30	Circuit 30' Simone	TotalBody Francesco	Circuit 30' Simone	TotalBody Francesco	Circuit 30' Simone		
		AcquaGym Jonathan		AcquaGym Jonathan			
19:00	Gagfit Simone		Gagfit Giuseppe		Yoga Oliviero		
	Walking Fabrizio		Walking Valentina		Gagfit Nazario		
19:10	HydroCircuit Veronica	Spinning Fabrizio	HydroCircuit Francesco		Spinning Fabrizio		
					HydroCircuit Genevra		
19:30	Yoga Oliviero	Pilates Micaela	Yoga Oliviero	Spinning Fabrizio			
		HIIT 30' Francesco		Pilates Mariana			
				HIIT 30' Francesco			
20:00		Postural Vittorio			Postural Vittorio		
					Boxe Functional Niccolò		
20:10	Spinning Fabrizio		Spinning Fabrizio	AcquaGym Jonathan			
	AcquaGym Francesco						
20:30	Boxe Functional Niccolò	Core + Stretch 30' Francesco	Boxe Functional Niccolò	Core + Stretch 30' Francesco			

* Solo nell'abbonamento OPUS.22

- 1) L'orario è soggetto a cambiamenti per motivi organizzativi e in base alla disponibilità degli insegnanti.
- 2) Si ricorda che per fare l'attività è richiesto il CERTIFICATO MEDICO con la dicitura "può fare attività fisica non agonistica"
- 3) Prenotazione alle attività obbligatoria