

DA GENNAIO A LUGLIO 2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
MATTINA				
	09:00 > 09:45 AcquaGYM acqua alta-Chiara V.		8:45 > 09:30 AcquaGYM acqua alta-Elisa T.	09:00 > 09:45 AcquaGYM acqua alta-Betty
09:30 > 10:15 AcquaPOSTURAL acqua media-Antonella T.	09:50 > 10:35 AcquaFITNESS acqua media-Chiara V.	09:30 > 10:15 AcquaPOSTURAL acqua media-Antonella T.	09:30 > 10:15 AcquaFITNESS acqua media-Elisa T.	09:50 > 10:35 AcquaMIX bike+alta-Betty
10:20 > 11:05 AcquaGO = Andature acqua alta-Antonella T.	10:40-11:25 BIKE acqua alta-Chiara V.	10:20 > 11:05 AcquaGO = Andature acqua alta-Antonella T.	10:20 > 11:05 BIKE acqua alta-Elisa T.	
11:15> 12:00 BIKE acqua alta-Elisa T.				
PAUSA PRANZO				
13:00 > 13:45 BIKE acqua alta-Elisa T.	13:00 > 13:45 AcquaFITNESS acqua media-Betty	13:00 > 13:45 AcquaMIX bike+alta-Elisa T.	13:00 > 13:45 AcquaMIX bike+alta Betty	13:00 > 13:45 AcquaFITNESS acqua media-Betty
13:50 > 14:35 AcquaFITNESS acqua media-Elisa T.		13:50 > 14:35 BIKE acqua alta-Elisa T.		
SERA				
18:15 > 19:00 BIKE acqua alta-Patrizia C.	18:15 > 19:00 AcquaFITNESS acqua media-Betty	18:15 > 19:00 AcquaGYM acqua alta-Cristina P.	18:15 > 19:00 AcquaFITNESS acqua media-Betty	18:15 > 19:00 BIKE acqua alta-Betrice O.
19:00 > 19:45 AcquaFITNESS acqua media-Patrizia C.	19:00 > 19:45 AcquaMIX bike+alta-Betty	19:00 > 19:45 BIKE acqua alta-Cristina P.	19:00 > 19:45 AcquaMIX bike+alta-Betty	19:00 > 19:45 AcquaFITNESS acqua media-Beatrice O.
19:55 > 20:40 BIKE bike+alta-Patrizia C.		19:55 > 20:40 AcquaFITNESS acqua media-Cristina P.		

P R E N O T A Z I O N E E D I S D E T T A T R A M I T E A P P

I CORSI PARTIRANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE; CORSI E ISTRUTTORI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI.

> LEZIONI SVOLTE IN ACQUA ALTA

AcquaGYM	ESERCIZI IN SOSPENSIONE PER UN ALLENAMENTO COMPLETO E SICURO, IDEALE PER NON GRAVARE SULLE ARTICOLOZAZIONI. La possibilità di utilizzare o meno ausili galleggianti permette di adattare l'intensità e il focus dell'allenamento alle diverse esigenze e livelli di preparazione.
AcquaGO	UNISCE L'ACQUAGYM AL NUOTO, PER UN ALLENAMENTO DINAMICO E COMPLETO IN UN MIX DI ANDATURE ED ESERCIZI SUL POSTO. La possibilità di utilizzare o meno ausili galleggianti permette di adattare l'intensità e il focus delle andature alle diverse esigenze e livelli di preparazione.
BIKE	PEDALA IN ACQUA PER UN ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE CHE TONIFICA GAMBE, BRACCIA E ADDOME. Consigliato l'uso di calze specifiche.
AcquaMIX	UN MIX DI BIKE E ACQUAGYM PER UN ALLENAMENTO VARIO E STIMOLANTE. Consigliato l'uso di calze specifiche.

> LEZIONI SVOLTE IN ACQUA MEDIA

AcquaPOSTURAL	È UN ALLENAMENTO FUNZIONALE E DOLCE, IDEALE PER MIGLIORARE LA POSTURA, LA FLESSIBILITÀ, E PER CHI CERCA UN'ATTIVITÀ SEMPLICE CHE PORTI BENEFICI ALLA SCHIENA E ALLE ARTICOLOZAZIONI, SFRUTTANDO I BENEFICI DELL'ACQUA.
AcquaFITNESS	ALLENAMENTO DINAMICO CON ESERCIZI A CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI A RITMO DI MUSICA.

DA GENNAIO A LUGLIO 2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI	SABATO
MATTINA					
	07:30 > 08:20 SOFT YOGA Celeste P. (marziali)		07:30 > 08:20 SOFT YOGA Celeste P. (marziali)	07:15 > 08:05 PILATES Erika M. (marziali)	09:30 > 10:20 P & MORE Betty (specchi)
08:15 > 09:05 POSTURAL P. Celeste P. (marziali)		08:15 > 09:05 POSTURAL P. Celeste P. (marziali)		08:15 > 09:05 POSTURAL P. Erika M. (marziali)	10:30 > 11:20 TOTAL BODY Betty (specchi)
PAUSA PRANZO					
13:00 > 13:50 PILATES Celeste P. (specchi)	13:15 > 14:05 CIRCUITO SALA GYM Alessandro (sala attrezzi)	13:00 > 13:50 PILATES Celeste P. (specchi)	13:00 > 13:50 YOGA VINYASA Celeste P. (specchi)	13:15 > 14:05 CIRCUITO SALA GYM Veronica (sala attrezzi)	
POMERIGGIO - SERA					
17:00 > 17:50 STEP TONE Betty (specchi)		17:00 > 17:50 PILATES & MORE Betty (specchi)	17:00 > 17:50 TABATA Betty (specchi)		
18:00>18:50 P & M Betty (specchi)	18:30>19:20 PILATES Elena (marziali)	18:30-19:20 YOGA VINYASA Alice C. (specchi)	18:00 > 18:50 STRONG Betty (specchi)	18:30>19:20 PILATES Elena (marziali)	18:15 > 19:10 TABATA Betty (specchi)
19:00>19:50 TABATA Betty (specchi)	19:30>20:20 POSTURAL P. Elena (gialla)		19:00 > 19:50 TABATA Betty (specchi)	19:30 > 20:20 YOGA VINYASA Alice C. (gialla)	19:15 > 20:10 STEP TONE Betty (specchi)

PRENOTAZIONE E DISSETTA TRAMITE APP.

I CORSI PARTIRANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE; CORSI E ISTRUTTORI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI.

> LEZIONI FITNESS

INTENSITÀ

OBIETTIVO

POSTURAL Pilates	UNA VARIANTE DOLCE PER CORREGGERE LA POSTURA, SCIOGLIERE LE TENSIONI E DIRE ADDIO AI DOLORI MUSCOLARI.	Bassa	Salute della schiena
PILATES	RINFORZA I MUSCOLI PROFONDI DI ADDOME E SCHIENA, MIGLIORANDO L'ELASTICITÀ E L'EQUILIBRIO DEL CORPO.	Media	Rinforzo muscoli profondi
YOGA VINYASA	UN FLUSSO DINAMICO DI MOVIMENTI A RITMO DI RESPIRO CHE ALLENA FORZA, FLESSIBILITÀ E CALMA LA MENTE. CONCENTRAZIONE.	Media	Flessibilità Relax
PILATES & MORE	UN MIX TRA IL PILATES CLASSICO E TONIFICAZIONE PER RENDERE L'ALLENAMENTO PIÙ VARIO ED ENERGICO.	Media-Alta	Flessibilità Tonificazione
TOTAL BODY	COMBINA IL LAVORO CARDIOVASCOLARE CON LA TONIFICAZIONE MUSCOLARE PER ALLENARE TUTTO IL CORPO.	Media-Alta	Tonificazione di tutto il corpo
TABATA	ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ CON BREVI PAUSE, IDEALE PER BRUCIARE GRASSI E POTENZIARE LA RESISTENZA.	Media-Alta	Potenza Dimagrimento
STEP TONE	UN MIX DI COREOGRAFIE SULLO STEP E TONIFICAZIONE PER BRUCIARE CALORIE E RASSODARE GAMBE E GLUTEI.	Alta	Potenza Dimagrimento
STRONG	UN CORSO INTENSO E RITMATO CHE USA IL PESO DEL CORPO PER SFIDARE LA PROPRIA FORZA E AGILITÀ.	Alta	Potenza Dimagrimento
CIRCUITO SALA GYM	ALLENAMENTO FUNZIONALE (MINI-GRUPPO 5 PERSONE) UN CIRCUITO DINAMICO IN SALA ATTREZZ, GUIDATO DA UN ISTRUTTORE. UNISCE L'EFFICACIA DEI MACCHINARI AGLI ESERCIZI A CORPO LIBERO.	Media-Alta	Tonificazione Dimagrimento