

DA GENNAIO A LUGLIO 2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
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.		

PRENOTAZIONE E DISDETTA TRAMITE APP

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 ARTICOLAZIONI. 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 ARTICOLAZIONI, SFRUTTANDO I BENEFICI DELL'ACQUA.
AcquaFITNESS	ALLENAMENTO DINAMICO CON ESERCIZI A CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI A RITMO DI MUSICA.

DA APRILE FINO 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)	09:30 > 10:20 YOGA Celeste P. (gialla)
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 Veronica (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 V. Alice C. (specchi)	18:00-18:50 TONE UP Bea (gialla)	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 CORE & MOBILITY Bea (marziali)		19:00 > 19:50 TABATA Betty (specchi)		19:30 > 20:20 YOGA VINYASA Alice C. (gialla)		19:15 > 20:10 PILATES & MORE Betty (specchi)			

PRENOTAZIONE E DISDETTA 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.	Media	Flessibilità Relax
CORE & MOBILITY	UN PERCORSO RIGENERANTE CHE FONDE IL RINFORZO PROFONDO DEL "CORE" (ADDOMINALI E ZONA LOMBARE) CON TECNICHE DI MOBILITÀ ARTICOLARE E STRETCHING FUNZIONALE.	MediaAlta	Flessibilità Rinforzo
PILATES & MORE	UN MIX TRA IL PILATES CLASSICO E TONIFICAZIONE PER RENDERE L'ALLENAMENTO PIÙ VARIO ED ENERGICO.	MediaAlta	Flessibilità Tonificazione
TOTAL BODY	COMBINA IL LAVORO CARDIOVASCOLARE CON LA TONIFICAZIONE MUSCOLARE PER ALLENARE TUTTO IL CORPO.	MediaAlta	Tonificazione di tutto il corpo
TONE UP	UN ALLENAMENTO DINAMICO E COINVOLGENTE PROGETTATO PER RISVEGLIARE IL METABOLISMO E SCOLPIRE LA SILHOUETTE.	MediaAlta	Tonificazione di tutto il corpo
TABATA	ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ CON BREVI PAUSE, IDEALE PER BRUCIARE GRASSI E POTENZIARE LA RESISTENZA.	MediaAlta	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.	MediaAlta	Tonificazione Dimagrimento