

PALINSESTO ENERGIA 2024-2025



DAL 01/10 AL 31/10/2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09.20 - 10.05 PILATES	09.00 - 10.00 YOGA	08.15 - 09.00 PILATES		09.15-09.45 FAT BURN		
10.15-11.00 TOTAL BODY	10.00 - 10.45 GYM DOLCE	09.15 - 10.00 CIRCUIT TRAINING	09.30-10.15 GYM DOLCE	09.45-10.15 CORE POWER		10.30 - 11.30 SPINNING
11.00-11.45 MOBILITY		10.00 - 11.00 PILATES	10.20-11.05 CARDIO & TONE	10.15-11.00 STRETCHING		
			11.05- 11.50 BALANCE			
12.45-13.30 CIRCUIT TRAINING	12.45 - 13.30 CROSS TRAINING	12.45 - 13.30 BALANCE	12.45- 13.30 PILATES	12.45 - 13.30 TOTAL BODY WORKOUT		
			12.45 - 13.30 FUNCTIONAL			
18.00 - 18.45 PILATES		18.00 - 18.45 PILATES	17.30-18.30 POSTURALE ★			
	18.30 - 19.30 SPINNING		18.30 - 19.30 PILATES	18.00 - 18.45 YOGA		
18.45 - 19.45 POWER PUMP		18.45 - 19.30 TOTAL BODY	19.30 - 20.30 POWER PUMP	18.45 - 19.30 POWER ABS		
19.45 - 20.30 FIT BOXE	19.45 - 20.30 CARDIOSCULPT	19.30- 20.15 BALANCE				
	20.30-21.15 BOXE UP		20.30-21.15 CIRCUIT TRAINING	19.30-20.15 HIIT WORKOUT		

NOTE

- ★ bassa intensità
- ★ media intensità
- ★ media/alta intensità
- ★ Alta intensità

Per la frequenza dei corsi è obbligatoria la prenotazione.
★ Corso a pagamento.



PALINSESTO FITNESS 2024-2025

DAL 01/10 AL 31/10/2024



ABBONAMENTO CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09.20 - 10.05 PILATES	09.00 - 10.00 YOGA	08.15 - 09.00 PILATES	09.30-10.15 GYM DOLCE	09.15-09.45 FAT BURN		
10.15-11.00 TOTAL BODY	10.00 - 10.45 GYM DOLCE	09.15 - 10.00 CIRCUIT TRAINING	09.30-10.15 ACQUAGYM	09.45-10.15 CORE POWER		
10.15-11.00 ACQUAGYM		10.00 - 11.00 PILATES	10.20-11.05 CARDIO & TONE	10.15-11.00 STRETCHING		
11.00-11.45 MOBILITY			11.05-11.50 BALANCE			10.30 - 11.30 SPINNING
12.45-13.30 CIRCUIT TRAINING	12.45 - 13.30 CROSS TRAINING	12.45 - 13.30 BALANCE	12.45- 13.30 PILATES	12.45 - 13.30 TOTAL BODY WORKOUT	12.15-13.00 ACQUABIKE	
12.45-13.30 ACQUABIKE	12.45-13.30 ACQUACIRCUIT	12.45-13.30 ACQUAKICK	12.45-13.30 ACQUAGYM	12.45-13.30 ACQUABIKE		
18.00 - 18.45 PILATES	18.30 - 19.30 SPINNING	18.00 - 18.45 PILATES	18.30 - 19.30 PILATES			
18.45 - 19.45 POWER PUMP		18.45 - 19.30 TOTAL BODY	19.15 - 20.00 WATER ENERGY	18.00 - 18.45 YOGA		
19.15-20.00 WATER ENERGY	19.15--20.00 ACQUAKICK	18.45-19.30 ACQUABIKE	20.15--21.00 ACQUAKICK	18.45 - 19.30 POWER ABS		
19.45 - 20.30 FIT BOXE	19.45 - 20.30 CARDIOSCULPT	19.30-20.15 ACQUAGYM	19.30 - 20.30 POWER PUMP	19.15-20.00 ACQUABIKE		
	20.30-21.15 BOXE UP	20.30-21.15 ACQUABIKE	20.30-21.15 CIRCUIT TRAINING	19.30-20.15 HIIT WORKOUT		
		19.30- 20.15 BALANCE				

NOTE

- ★ corsi acqua
- ★ corsi terra
bassa intensità
- ★ corsi terra
media/alta intensità
- ★ corsi terra
Alta intensità



Per la frequenza dei corsi è obbligatoria la prenotazione..

PALINSESTO ACQUA 2024-2025

DAL 01/10 AL 31/10/2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08.30 - 09.15 ANTALGICA ★			08.30 - 09.15 ANTALGICA ★			
	09.15-10.00 ACQUAGYM					
10.15-11.00 ACQUAGYM			09.30-10.15 ACQUAGYM			
					12.15-13.00 ACQUABIKE	
12.45-13.30 ACQUABIKE	12.45-13.30 ACQUACIRCUIT	12.45-13.30 ACQUAKICK	12.45-13.30 ACQUAGYM	12.45-13.30 ACQUABIKE		
	14.00-15.00 POSTURALE ★		13.45 - 14.45 POSTURALE ★			
		18.45-19.30 ACQUABIKE				
19.15-20.00 WATER ENERGY	19.15-20.00 ACQUAKICK		19.15-20.00 WATER ENERGY	19:15-20.00 ACQUABIKE		
20.00-20.45 ACQUAMIX CIRCUIT	20.00-20.45 ACQUAJUMP	19.30-20.15 ACQUAGYM	20.00-20.45 ACQUAKICK			
20.45-21.30 ACQUAJUMP		20.30-21.15 ACQUABIKE				

NOTE

- ★ bassa intensità
- ★ media intensità
- ★ media/alta intensità
- ★ Alta intensità

Per la frequenza dei corsi è obbligatoria la prenotazione.
★ Corso a pagamento.

