

# PLANNING CORSI - SETTEMBRE 2022

	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA
<b>CORSI DELLA MATTINA</b>	8.30-9.15 Tonificazione Funzionale 🌀		9.15-10.00 Aqua Gym 👋	9.15-10.10 Pilates ◆			8.30-9.15 PILATES ◆		9.15-10.00 Aqua Gym 👋	9.15-10.15 Postural Yoga ◆			8.20-9.05 Total Tone 🌀		9.15-10.00 Aqua Fun 👋	09.20-10.05 Stretching ◆	9.30-10.00 Addominali 🌀	
	9.20-10.50 Stretching ◆		10.30-11.15 Aqua Tonic 👋	10.15-11.00 G.A.G. 🌀	10.30-11.15 Pancastretch ◆			9.20-10.05 Pancastretch ◆	10.30-11.15 Aqua Tonic 👋	10.20-11.20 Hata Yoga ◆	10.30-11.15 Pancastretch ◆		9.10-9.55 Stretching ◆		10.30-11.15 Aqua Tonic 👋	10.05-11.00 Tonificazione Funzionale 🌀		10.15-11.00 Aqua Training 👋
	10.00-10.25 G.A.G. ◆	9.30-10.15 WBS 🌀		11.05-12.00 Total Body 🌀			10.10-10.55 Total Tone ✓							10.00-10.45 Total Body Workout ✓			11.10-11.55 Power Tone 🌀	11.05-11.50 TRX 🌀
	10.30-11.15 Core Stability 🌀	10.30-11.15 Pancastrech 🌀		12.05-12.35 Stretching ◆										10.50-11.35 Pilates ◆				15.00-17.00 Kick ✓
	11.20-12.05 Power Tone 🌀														11.25-12.10 WBS 🌀			
<b>C. POMERIGGIO</b>	13.05-13.50 Total Body 🌀				16.00-16.45 Pancastretch ◆	15.00-15.45 Aqua Tonic 👋	13.05-13.50 Power Tone ✓							14.00-14.55 Total Body Workout 🌀		15.00-15.45 Aqua Tonic 👋		
	14.00-14.55 Tonificazione Funzionale 🌀						14.00-14.55 Tonificazione Funzionale 🌀							16.00-16.45 Stretching ◆			11.50-12.35 Interval Training Rotazione 🌀	
	15.00-15.45 Postural Pilates ◆						15.00-15.45 Stretching ◆			16.00-17.00 Hata Yoga ◆							13.00-13.50 G.A.G. Rvt 🌀	14.30-15.20 Step Base Rvt 🌀
<b>CORSI DELLA SERA</b>	18.00-18.45 Tonificazione Funzionale 🌀		19.15-20.00 Aqua Circuit 👋	17.00-17.50 Interval Training Rvt 🌀		19.15-20.00 Aquatone 👋	17.00-17.50 Yoga Pilates Rvt 🌀		19.20-20.05 Hydrobike 👋	18.30-19.00 GAG 🌀	18.00-18.55 Hata Yoga ◆		18.00-18.55 Total Body Workout 🌀		20.00-20.45 Hydrobike 👋			
	18.50-19.10 Addominali 🌀	19.00-19.45 TRX 🌀	20.10-20.55 Aqua Gym 👋	18.00-18.45 Postural Training ◆			18.00-18.25 Addominali 🌀			19.00-19.55 Tabata Training 🌀				19.00-19.55 Functional Training ✓				
	19.15-20.10 Step ✓	19.50-20.35 Tabata 🌀		18.50-19.35 Power Tone 🌀			18.30-19.15 Get Boxe 🌀	18.30-19.15 Functional Training ✓		20.00-20.55 Get Dance ★			20.05-20.50 Addominali 🌀					
	20.15-21.00 Zumba ★	20.40-21.25 TRX liv.2 🌀		19.45-20.30 GAG 🌀	18.50-19.35 TRX 🌀		19.20-20.05 GAG For Tone ✓	19.15-20.10 Kick Funzionale 🌀		21.00-21.55 Power Pump 🌀								
21.05-21.35 Addominali 🌀				19.45-20.30 Pancastretch ◆		20.10-21.05 Power Tone ✓	20.15-21.00 TRX 🌀											
					20.40-21.35 Circuit Training 🌀													

**DOMENICA**  
Sala 1

10.15-11.10  
Step & Tone  
Rotazione ✓

11.15-11.45  
Stretching  
Rotazione ◆

11.50-12.35  
Interval Training  
Rotazione 🌀

13.00-13.50  
G.A.G.  
Rvt 🌀

14.30-15.20  
Step Base  
Rvt 🌀

**RICORDIAMO CHE:**  
Nelle sale corsi e nella sala fitness è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e di scarpe pulite. È obbligatorio entrare ed uscire dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e di fine lezione per evitare spiacevoli infortuni dovuti ad un riscaldamento o ad un defaticamento inadeguato altresì per permettere il corretto svolgimento delle attività. La direzione del club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative. Si ricorda inoltre che, durante le ore di AQUAGYM, non è possibile utilizzare la piscina per il nuoto libero. Nelle ore di nuoto libero si prega di mantenere la divisione in corsia in base a quanto indicato nello schema per agevolare l'allenamento di tutti. Come da normativa COVID in materia di contenimento del contagio, ricordiamo l'obbligo di indossare la mascherina in tutti i momenti di transito sia per raggiungere lo spogliatoio sia per raggiungere la sala ove si terranno le classi.  
**Grazie per la collaborazione.**

SAUNA	CORSIA LENTA PER ESERCIZI	CORSIA VELOCE	CORSIA VELOCE LEZIONI DI NUOTO
DOCCE aromatiche			
BAGNO TURCO	WATER YOUR SELF		

**RVT** corsi virtuali senza la presenza dell'istruttore

📌 CORSO EXTRA ABBONAMENTO
📌 CORSO SU PRENOTAZIONE
◆ CONSCIOUS
🌀 TONIFICAZIONE
★ BALLATO
✓ CARDIO
👋 ACQUA
🌀 RVT
🌀 COMBAT / DANCE

**LEGENDA CORSI**