

PLANNING CORSI - SETTEMBRE 2023

	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	
CORSI DELLA MATTINA	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 Gym 👉	09.20-10.05 Stretching ◆	9.30-10.00 Addominali 🌀		
	9.20-9.50 Stretching ◆	9.30-10.15 WBS 🌀	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 Step 👉	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. ◆			11.05-12.00 Total Body 🌀			10.10-10.55 Total Tone ✔️						10.00-10.45 Total Body Workout ✔️			11.10-12.05 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 🌀				
C. POMERIGGIO	13.05-13.50 Total Body 🌀				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 Aerotone 🌀			16.00-16.55 Postural Yoga ◆			14.00-14.55 Tonificazione Funzionale 🌀						16.00-16.45 Stretching ◆			11.50-12.35 Interval Training Rotazione 🌀			
	15.00-15.45 Stretching ◆						15.00-15.45 Pilates ◆				15.00-15.45 WBS 🌀					13.00-13.50 G.A.G. Rvt 🌀			
CORSI DELLA SERA	18.00-18.45 Tonificazione Funzionale 🌀		19.15-20.00 Aqua Circuit 👉	17.00-17.50 Interval Training Rvt 🌀		18.30-19.15 Hydrobike 👉	17.00-17.50 Yoga Pilates Rvt 🌀		19.20-20.05 Hydrobike 👉	18.30-19.00 GAG 🌀		19.10-19.55 Aqua Tone 👉	18.15-19.00 GAG 🌀		20.00-20.45 Aquacircuit 👉				
	18.50-19.10 Addominali 🌀	19.00-19.45 TRX 🌀	20.10-20.55 Aqua Gym 👉	18.00-18.45 GAG 🌀	18.00-18.55 Hatha Yoga ◆		18.00-18.25 Addominali 🌀			20.00-20.55 Get Dance ★	20.00-20.55 Tabata Training 🌀	20.05-20.50 Hydrobike 👉	19.00-19.55 Pilates ◆						
	19.15-20.10 Step ✔️	19.50-20.35 Tabata ◆		18.50-19.20 Stretching ◆	19.20-20.05 TRX 🌀		18.30-19.15 Get Boxe 🌀	18.30-19.15 Functional Training ✔️			21.00-21.55 Power Pump 🌀								
	20.15-21.00 Zumba ★	20.40-21.25 TRX liv.2 🌀		19.20-20.05 Power Tone 🌀	20.15-21.00 GAG 🌀		19.20-20.05 GAG For Tone ✔️	19.15-20.10 Kick Funzionale 🌀											
21.05-21.35 Addominali 🌀			20.05-20.50 Pilates ◆			20.10-21.05 Power Tone ✔️	20.15-21.00 TRX 🌀												
																DOMENICA	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.		
																Sala 1			
																10.15-11.10 Step & Tone Rotazione ✔️			
																11.15-11.45 Stretching Rotazione ◆			
																15.00-15.45 Aqua Tonic 👉			
																16.00-16.45 Stretching ◆			
																17.00-17.50 Interval Training Rvt 🌀			
																18.00-18.45 GAG 🌀			
																18.50-19.10 Addominali 🌀			
																19.15-20.10 Step ✔️			
																19.50-20.35 Tabata ◆			
																20.10-20.55 Aqua Gym 👉			
																20.40-21.25 TRX liv.2 🌀			
																21.05-21.35 Addominali 🌀			
																22.00-22.30 Pilates ◆			
																23.00-23.30 TRX 🌀			
																23.30-24.00 Aqua Tonic 👉			
																24.00-24.30 Stretching ◆			
																24.30-25.00 Interval Training Rotazione 🌀			
																25.00-25.30 G.A.G. Rvt 🌀			
																25.30-26.00 Step Base Rvt 🌀			
																26.00-26.30 Sauna			
																26.30-27.00 CORSIA LENTA PER ESERCIZI			
																27.00-27.30 CORSIA VELOCE			
																27.30-28.00 CORSIA VELOCE LEZIONI DI NUOTO			
																RVT corsi virtuali senza la presenza dell'istruttore			
																🔗 CORSO EXTRA ABBONAMENTO			
																🔗 CORSO SU PRENOTAZIONE			
																◆ CONSCIOUS			
																🌀 TONIFICAZIONE			
																★ BALLATO			
																✔️ CARDIO			
																👉 ACQUA			
																🌀 RVT			
																🌀 COMBAT / DANCE			