

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA	ORA	ATTIVITÀ	SALA
08:00	STRETCH & MOBILITY 40'	A*	08:00			08:00	GAG CIRCUIT 40'	A*	08:00			08:00	ADDOME & STRETCH 40'	A*	08:00		
08:45	TOTAL BODY	A*	08:45	TONE CIRCUIT	A*	08:45	TOTAL BODY	A*	08:45	TONE & CIRCUIT	A*	08:45	PILATES	A*	08:45		
09:20			08:45	STRETCH & MOBILITY	D*	09:20			08:45	STRETCH & MOBILITY	D*	08:45	CORPO LIBERO	D*	08:45		
09:45	YOGAFLEX	A*	09:45	ADDOME EXPRESS	A*	09:45	STRETCH & MOBILITY	A*	09:45	GAG EXPRESS	A*	09:45	TONE & STRETCH	A*	09:45	STRETCH & MOBILITY	A*
10:45	POSTURALE	A*	10:45	POSTURALE	A*	10:45	POSTURALE	A*	10:45	POSTURALE	A*	10:45	POSTURALE	A*	10:45	TOTAL BODY	A*
11:45	POSTURALE	A*	11:45	CORPO LIBERO	A*	11:45	POSTURALE	A*	10:45	ADDOME E STRETCH EXPRESS	D*	10:45	CORPO LIBERO	D*	11:45	YOGAFLEX	A*
12:30	PILATES INTRO	A*	12:30	ZUMBA	A*	12:30	PILATES INTRO	A*	11:45	CORPO LIBERO	A*	11:45	POSTURALE	A*	12:30	SPINNING O FUNCTIONAL	C*/D*
13:30	PILATES ADVANCED	A*	13:30	ZUMBA	A*	12:40			12:30	ZUMBA	A*	11:45	CORPO LIBERO	D*	12:40		
13:30	INTERVALL STRIDING 40'	D*	13:30	GAG	D*	13:30	BALANCE & TONE	A*	13:30	TOTAL BODY	A*	12:30	STRETCH & MOBILITY	A*			
18:40	FLYING EXPRESS	A	14:30	ANUSARA YOGA	D	18:30	FIT BOXE 40'	D	13:30	FUNCTIONAL CIRCUIT	D*	13:30	TOTAL BODY	A*			
19:10	SPINNING	C	18:40	STRETCH & MOBILITY EXPRESS	D	18:40	FLYING EXPRESS	A	14:30	ANUSARA YOGA	D	13:30	PILATES ADVANCED	D*			
19:10	ZUMBA	A	19:10			19:10	SPINNING	C	18:40	FLYING EXPRESS	A	18:30	FIT BOXE 40'	D			
19:20	BOOT CAMP 40'	D	19:10	TOTAL BODY	A	19:10	ZUMBA	A	19:10	TOTAL BODY	A	19:10	TOTAL BODY	A			
			19:20	FUNCTIONAL CIRCUIT 40'	D	19:20	INTERVAL STRIDING 40'	D	19:20	CROSS CIRCUIT	D	19:20	INTERVALL STRIDING 40'	D			
			19:40	POSTURALE	C	19:40			19:40	POSTURALE	C	20:05	GAG CIRCUIT 40'	A			
20:10	INTERVALL STRIDING 40'	D	20:05	GAG CIRCUIT 40'	A	20:05	PUMP	A	20:05	ADDOME E STRETCH 40'	A	20:10	KETT CIRCUIT	D			
20:10	ANUSARA YOGA	A	20:10	PILATES	D	20:10	CROSS CIRCUIT	D	20:10	PILATES	D	20:10	STRETCH & MOBILITY	C			

DOMENICA

LIVELLI LEZIONI

INTENSITÀ BASSA
- COORDINAZIONE BASSA
- LAVORO MUSCOLARE BASSO

INTENSITÀ MEDIA
- COORDINAZIONE ALTA
- LAVORO MUSCOLARE BASSO

INTENSITÀ MEDIO ALTA
- COORDINAZIONE MEDIA
- LAVORO MUSCOLARE ALTO

INTENSITÀ ALTA
- COORDINAZIONE BASSA
- LAVORO MUSCOLARE MEDIO
- N.B. LEZIONI A PRENOTAZIONE

PISCINA

ATTIVITÀ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO LIBERO ASSISTITO	07:00 - 08:15* 13:15 - 14:30* 19:35 - 21:30	07:00 - 14:30 19:35 - 21:30	13:15 - 14:30* 19:30 - 21:30	07:00 - 08:15* 11:30 - 14:30* 19:35 - 21:30	13:15 - 14:30* 19:35 - 21:30	08:00 - 14:00* 18:30 - 20:00	08:00 - 13:30*
GINNASTICA IN ACQUA		09:20 ACQUA TRAINING 11:45 ACQUA FUSION			11:45 ACQUA SOFT		09:00 ACQUA FUSION 11:00 ACQUAFIT TOTAL BODY
	13:15 ACQUA PUMP (CON ATTREZZI) 18:55 ACQUA PUMP (CON ATTREZZI) 19:45 ACQUAFIT TOTAL BODY	13:15 ACQUA GYM TABATA 18:55 ACQUAFIT TOTAL BODY 19:45 ACQUAFIT TOTAL BODY	13:15 ACQUA PUMP (CON ATTREZZI) 18:55 ACQUA FUSION 19:45 ACQUAFIT TOTAL BODY	13:15 ACQUA TRAINING 18:55 ACQUA PUMP (CON ATTREZZI) 19:45 ACQUAFIT TOTAL BODY	13:15 ACQUA CIRCUIT 18:55 ACQUAFIT TOTAL BODY 19:45 ACQUAFIT TOTAL BODY	13:00 ACQUA PUMP (CON ATTREZZI)	
ATTIVITÀ LUDICA NATATORIA PER FAMIGLIE	PER INFORMAZIONI SULLE MODALITÀ DI ACCESSO RIVOLGERSI ALLA RECEPTION						08:00 - 13:30* (VASCA PICCOLA)

SALA PESI & CARDIO FITNESS

ATTIVITÀ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SALA ATTREZZI	07:00 - 14:30* 14:30 - 22:00	07:00 - 14:30* 14:30 - 22:00	07:00 - 14:30* 14:30 - 22:00	07:00 - 14:30* 14:30 - 22:00	07:00 - 14:30* 14:30 - 22:00	08:00 - 14:30* 14:30 - 20:00	08:00 - 13:30*
PERSONAL TRAINER	A PAGAMENTO SU APPUNTAMENTO						

AREA BENESSERE E RELAX

ATTIVITÀ SAUNE A TEMPERATURE DIVERSIFICATE - PERCORSO KNEIP - LETTINI RELAX RISCALDATI - DOCCE EMOZIONALI - VASCA IDROMASSAGGIO - BAGNO TURCO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:30 - 22:00	09:30 - 22:00	12:30 - 22:00	08:00 - 22:00	09:30 - 22:00	09:30 - 20:00	09:30 - 13:30

LEGENDA: * ORARIO OPEN MATTINA