

# LUNEDÌ

## SALA 1

PILATES 9.30-10.15
BURNING GAG 17.10-17.55
ZUMBA 18.00-18.50
CROSS HIIT 19.00-19.40

## SALA 2

FUNCTIONAL TRAINING 12.45-13.30
TRX 16.30-17.10
KETTLEBELL 17.20-18.00
TRX 18.10-18.50

## PISCINA GRANDE

ACQUAGYM SOFT 10.30-11.15
------------------------------

## PISCINA PICCOLA

AQUABIKE 19.00-19.45
-------------------------

## WELLNESS

AUFGUSS * 18.15-18.30
--------------------------

AUFGUSS * 19.00-19.15
--------------------------

## SALA INDOOR CYCLING

INDOOR CYCLING 12.45-13.35
-------------------------------

INDOOR CYCLING 18.00-18.50
-------------------------------

# MARTEDÌ

## SALA 1

TOTAL BODY 9.30-10.15
POSTURALE 10.30-11.15
POWER PILATES 12.45-13.30
STEP&TONE 17.15-18.00
CIRCUIT TRAINING 18.10-18.55

## PISCINA GRANDE

ACQUA CIRCUIT 18.20-19.05
------------------------------

## WELLNESS

AUFGUSS * 18.15-18.30
--------------------------

AUFGUSS * 19.00-19.15
--------------------------

## SALA INDOOR CYCLING

SPINNING 18.00-19.00
-------------------------

# MERCOLEDÌ

## SALA 1

POSTURALE 9.45-10.30
POWER BOUND 17.30-18.15 dal 15/11
HIIT 18.30-19.15

## SALA 2

TRX 9.00-9.40
FUNCTIONAL TRAINING 17.30-18.15

## PISCINA PICCOLA

AQUABIKE 12.45-13.30
-------------------------

AQUABIKE 17.30-18.15
-------------------------

## SALA INDOOR CYCLING

INDOOR CYCLING 18.30-19.20
-------------------------------

SPINNING 19.30-20.30
-------------------------

# GIOVEDÌ

## SALA 1

SMOVEY 9.30-10.15
TOTAL BODY 12.45-13.30
BODY SCULPT 17.20-18.05
CROSS HIIT 18.10-18.50

## SALA 2

GROUP TRAINING PLUS * 9.30-10.15
TRX 16.30-17.10
KETTLEBELL 17.20-18.00
TRX 19.00-19.40

## PISCINA GRANDE

ACQUAGYM SOFT 10.30-11.15
------------------------------

ACQUAGYM 18.20-19.05
-------------------------

## WELLNESS

AUFGUSS * 18.15-18.30
--------------------------

AUFGUSS * 19.00-19.15
--------------------------

## SALA INDOOR CYCLING

INDOOR CYCLING 18.00-18.50
-------------------------------

# VENERDÌ

## SALA 1

PILATES 9.30-10.15
GROUP TRAINING PLUS * 12.45-13.30 Sala Technogym
POWER PILATES 17.00-17.45

## PISCINA GRANDE

AQUAGYM SOFT 10.30-11.15
-----------------------------

ACQUA CIRCUIT 18.15-19.00
------------------------------

## PISCINA PICCOLA

ACQUABIKE 17.20-18.05
--------------------------

# SABATO

## SALA 1

CROSS HIIT 9.50-10.30
--------------------------

## SALA INDOOR CYCLING

GROUP CYCLING 10.30-11.20
------------------------------

## SALA 2

TRX 9.00-9.40
TRX 10.40-11.20

# LUNEDÌ

# MARTEDÌ

# MERCOLEDÌ

# GIOVEDÌ

# VENERDÌ

# SABATO

## SALA 1

## SALA 2

PILATES 9.30-10.15
BURNING GAG 17.10-17.55
ZUMBA 18.00-18.50
CROSS HIIT 19.00-19.40

FUNCTIONAL TRAINING 12.45-13.30
TRX 16.30-17.10
KETTLEBELL 17.20-18.00
TRX 18.10-18.50

## SALA 1

TOTAL BODY 9.30-10.15
POSTURALE 10.30-11.15
POWER PILATES 12.45-13.30
STEP&TONE 17.15-18.00
CIRCUIT TRAINING 18.10-18.55

## SALA 1

POSTURALE 9.45-10.30
POWER BOUND 17.30-18.15 dal 15/11
HIIT 18.30-19.15

## SALA 2

TRX 9.00-9.40
FUNCTIONAL TRAINING 17.30-18.15

## SALA 1

SMOVEY 9.30-10.15
TOTAL BODY 12.45-13.30
BODY SCULPT 17.20-18.05
CROSS HIIT 18.10-18.50

## SALA 2

GROUP TRAINING PLUS 9.30-10.15
TRX 16.30-17.10
KETTLEBELL 17.20-18.00
TRX 19.00-19.40

## SALA 1

PILATES 9.30-10.15
GROUP TRAINING PLUS 12.45-13.30 Sala Technogym
POWER PILATES 17.00-17.45

## SALA 1

CROSS HIIT 9.50-10.30
--------------------------

## SALA 2

TRX 9.00-9.40
TRX 10.40-11.20

## PISCINA GRANDE

ACQUAGYM SOFT 10.30-11.15
------------------------------

## PISCINA PICCOLA

AQUABIKE 19.00-19.45
-------------------------

## WELLNESS

AUFGUSS * 18.15-18.30
--------------------------

AUFGUSS * 19.00-19.15
--------------------------

## SALA INDOOR CYCLING

INDOOR CYCLING 12.45-13.35
-------------------------------

INDOOR CYCLING 18.00-18.50
-------------------------------

## PISCINA GRANDE

ACQUA CIRCUIT 18.20-19.05
------------------------------

## WELLNESS

AUFGUSS * 18.15-18.30
--------------------------

AUFGUSS * 19.00-19.15
--------------------------

## SALA INDOOR CYCLING

SPINNING 18.00-19.00
-------------------------

## PISCINA PICCOLA

AQUABIKE 12.45-13.30
-------------------------

AQUABIKE 17.30-18.15
-------------------------

## SALA INDOOR CYCLING

INDOOR CYCLING 18.30-19.20
-------------------------------

SPINNING 19.30-20.30
-------------------------

## PISCINA GRANDE

ACQUAGYM SOFT 10.30-11.15
------------------------------

ACQUAGYM 18.20-19.05
-------------------------

## WELLNESS

AUFGUSS * 18.15-18.30
--------------------------

AUFGUSS * 19.00-19.15
--------------------------

## SALA INDOOR CYCLING

INDOOR CYCLING 18.00-18.50
-------------------------------

## PISCINA GRANDE

ACQUAGYM SOFT 10.30-11.15
------------------------------

ACQUA CIRCUIT 18.15-19.00
------------------------------

## PISCINA PICCOLA

ACQUABIKE 17.20-18.05
--------------------------

## SALA INDOOR CYCLING

GROUP CYCLING 10.30-11.20
------------------------------

\* ATTIVITÀ A PAGAMENTO O RISERVATE AD ABBONAMENTI PLATINUM

# SALA 2

## LUNEDÌ

FUNCTIONAL TRAINING 12.45-13.30
TRX 16.30-17.10
KETTLEBELL 17.20-18.00
TRX 18.10-18.50

## MERCOLEDÌ

TRX 9.00-9.40
FUNCTIONAL TRAINING 17.30-18.15

## GIOVEDÌ

GROUP * TRAINING PLUS 9.30-10.15
TRX 16.30-17.10
KETTLEBELL 17.20-18.00
TRX 19.00-19.40

## SABATO

TRX 9.00-9.40
TRX 10.40-11.20

\* ATTIVITÀ A PAGAMENTO O RISERVATE  
AD ABBONAMENTI PLATINUM

**CHIARA**

**MAX**

# SALA 1

## LUNEDÌ

PILATES 9.30-10.15
BURNING GAG 17.10-17.55
ZUMBA 18.00-18.50
CROSS HIIT 19.00-19.40

## MARTEDÌ

TOTAL BODY 9.30-10.15
POSTURALE 10.30-11.15
POWER PILATES 12.45-13.30
STEP&TONE 17.15-18.00
CIRCUIT TRAINING 18.10-18.55

## MERCOLEDÌ

POSTURALE 9.45-10.30
POWER BOUND 17.30-18.15 dal 15/11
HIIT 18.30-19.15

## GIOVEDÌ

SMOVEY 9.30-10.15
TOTAL BODY 12.45-13.30
BODY SCULPT 17.20-18.05
CROSS HIIT 18.10-18.50

## VENERDÌ

PILATES 9.30-10.15
GROUP TRAINING PLUS 12.45-13.30 Sala Technogym
POWER PILATES 17.00-17.45

## SABATO

CROSS HIIT 9.50-10.30
--------------------------

\* ATTIVITÀ A PAGAMENTO O RISERVATE  
AD ABBONAMENTI PLATINUM

**CHIARA**

**MICHELA**

**BARBARA**

**DANIELA**

**MAX**

**GRACE**

**DEBORA**

**ALESSIA.E**

# SALA INDOOR CYCLING

**LUNEDÌ**

**MARTEDÌ**

**MERCOLEDÌ**

**GIOVEDÌ**

**SABATO**

INDOOR CYCLING  
12.45-13.35

SPINNING  
18.00-19.00

INDOOR CYCLING  
18.30-19.20

INDOOR CYCLING  
18.00-18.50

GROUP CYCLING  
10.30-11.20

INDOOR CYCLING  
18.00-18.50

SPINNING  
19.30--20.30



ATTIVITÀ A PAGAMENTO O RISERVATE  
AD ABBONAMENTI PLATINUM

**FABIO**

**PAOLO**

**ALESSIA S.**

# WELLNESS

## LUNEDÌ

AUFGUSS \*  
18.15-18.30

AUFGUSS \*  
19.00-19.15

## MARTEDÌ

AUFGUSS \*  
18.15-18.30

AUFGUSS \*  
19.00-19.15

## GIOVEDÌ

AUFGUSS \*  
18.15-18.30

AUFGUSS \*  
19.00-19.15

\* ATTIVITÀ A PAGAMENTO O RISERVATE  
AD ABBONAMENTI PLATINUM

**PEDRO**

# PISCINA

## LUNEDÌ

### PISCINA GRANDE

ACQUAGYM SOFT  
10.30-11.15

### PISCINA PICCOLA

AQUABIKE  
19.00-19.45

## MARTEDÌ

### PISCINA GRANDE

ACQUA CIRCUIT  
18.20-19.05

## MERCOLEDÌ

### PISCINA PICCOLA

AQUABIKE  
12.45-13.30

AQUABIKE  
17.30-18.15

## GIOVEDÌ

### PISCINA GRANDE

ACQUAGYM SOFT  
10.30-11.15

ACQUAGYM  
18.20-19.05

## VENERDÌ

### PISCINA GRANDE

AQUAGYM SOFT  
10.30-11.15

ACQUA CIRCUIT  
18.15-19.00

### PISCINA PICCOLA

ACQUABIKE  
17.20-18.05



ATTIVITÀ A PAGAMENTO O RISERVATE  
AD ABBONAMENTI PLATINUM

**FABIO**

**GRACE**

**BARBARA**

**DEBORA**

**DANIELA**

**ALESSIA.S**