

PLANNING ESTIVO CORSI ACQUA E FITNESS

dal 20/07/2020 al 31/07/2020

| | LUNEDÌ | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO | DOMENICA |
|-------|--|--|--|---|---|--|---|
| 8:45 | POWER YOGA Martina - 60' | | POWER YOGA Martina - 60' | FUNCTIONAL TONE Sara S- 60' | GYM MIOFASCIALE Sara S - 60' | ACQUA TONE Paulo - 45' | JUMPING FITNESS Sara V/Javier - 45' (sala 1) |
| 10:00 | TOTAL TONE Noemi - 30' | FUNCTIONAL TONE Sara S. - 45' | TONE con pesi Rossella - 45' | STRETCHING Sara- 60' | | TAI- CHI (OUTDOOR) Pierangela - 60' | ACQUAFUSION Emanuela 45' |
| 10:30 | BTS (bicipiti, tricipiti, spalle) Noemi- 30' | GYM MIOFASCIALE Sara S. - 45' | | | ACQUAGYM Nives - 45' | INDOOR CYCLING Emanuela/Felix - 60' (sala indoor cycling -1° piano) | INTERVAL FIT Sara V/Javier- 60' (sala 1) |
| 11:15 | STRETCHING POSTURALE Noemi -60' | | ACQUAGYM Rossella - 45' | ACQUAGYM Nicoletta/Paulo | LES MILLS BODYPUMP Noemi- 60' | CARDIO GAG Paulo - 60' | ACQUAGYM Sara V / Javier - 45' |
| 11:00 | ACQUAGYM Gabriel- 45' | INDOOR CYCLING Sara S- 60min (sala indoor cycling 1° piano) | PILATES Rossella - 60' | INDOOR CYCLING Sara - 60' (sala indoor cycling 1° piano) | HYDROBIKE Rossella - 45' | HYDROBIKE Emanuela/Felix - 45' | YOGA Martina - 75' |
| 13:00 | HYDROBIKE Monica - 45' | ACQUA FIT-COMBACT Nicoletta/Paulo | HYDROBIKE Monica - 45' | ACQUA FIT-COMBACT Nicoletta/Paulo | TOTAL TONE Gabriel - 45' | STRETCHING Paulo - 60' | |
| 13:00 | | FIT PILATES Alessandra G. 60min (Sala 1) | INDOOR CYCLING Sara S- 60min (sala indoor cycling 1° piano) | FIT PILATES Alessandra G. - 60' (sala 1) | ACQUA FIT-COMBACT Rossella- 45' | ZUMBA Gabriel - 60' | |
| 13:00 | | INTERVAL TONE Krizia - 45' | | TBW Domenico - 45' | PILATES Javier 60' (rooftop 2° piano) | | |
| 18:30 | MOVERO Noemi - 60' | HYDROBIKE Nives - 45min | GAG Domenico - 45' | CORE-TONE Domenico - 45' | LES MILLS BODYPUMP Gabriel - 60' | | |
| 18:30 | INDOOR CYCLING Felix - 60' (sala indoor cycling 1° piano) | PILATES Krizia - 60 | ACQUA FIT-COMBACT Nives - 45' | HYDROBIKE Emanuela - 45' | | | |
| 18:30 | ACQUAGYM Rossella - 45' | | LES MILLS GRIT Domenico - 45' | LES MILLS BODYPUMP Domenico 45' | | | |
| 19:45 | FUNCTIONAL TONE Noemi- 60' | | LES MILLS BODYPUMP Domenico - 60' | H.E.A.T PROGRAM Michele - 60' (sala heat) | | | |
| | | | | POWER YOGA Marcella - 60' (rooftop 2° piano) | | | |
| | | | | ZUMBA Gabriel - 60' | | | |

- Bassa intensità
- Media intensità
- Alta intensità
- Acqua

A partire da sabato 11 luglio tutti i corsi si svolgeranno in sala 1 OVE NON SPECIFICATO

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP MY WELLNESS



DI



The Wellness Company