

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	VENEDÌ	SABATO	DOMENICA
10:15 TOTAL TONE Max.- 45'	10:15 WALKING INDOOR Federica A. - 30'	10:15 SPECIALE ADDOME Max.- 25'	09:30 WALKING INDOOR Federica A. - 30'	10:00 STEP Paulo - 45'	09:30 JUMPING FITNESS Amelia- 45'
11:15 STRETCHING POSTURALE Max. -45'	11:00 FUNCTIONAL TONE Federica A. -45'	10:40 SPECIALE GLUTEI Max.- 20'	10:15 GLUTEI-ADDOME TONE Federica A -30'	10:30 INDOOR CYCLING Elena-60'	10:20 Nirvana® Nicoletta- 45"
11:00 ACQUAGYM Javi- 45'	12:00 GYM MIOFASCIALE Federica A. - 45'	11:00 ACQUAGYM Nicoletta- 45'	10:45 PILATES Federica A -30'	11:00 CARDIO GAG Paulo - 60'	10:30 INDOOR CYCLING Elena- 60'
13:00 ACQUATONIC Javi- 45'	13:00 INDOOR CYCLING Cristina 60'	11:15 POWER STRETCH Max.- 45'	11:20 ACQUAGYM Federica A. - 45'	12:00 ACQUAFUSION Nicoletta- 45'	11:10 INTERVAL FIT Nicoletta- 45"
13:00 POWER PILATES MAX. -45'	13:00 ACQUA FIT-COMBACT Nicoletta - 45min	13:00 HYDROBIKE Nicoletta- 45'	13:00 HYDROBIKE Nicoletta- 45'	12:15 STRETCHING Paulo - 60'	12:00 PILATES Nicoletta 45'
18:00 LES MILLS BODYPUMP Domenico - 45'	15:30 FIT PILATES Noemi 45-'		18:00 ZUMBA Giulia -50'		16:00 ACQUAGYM Javi- 45'
19:15 HYDROBIKE JAVI- 45'	16:15 FOAM & BOOT Noemi -45' New		18:30 WALKING INDOOR Felix - 45'		
18:45 INDOOR CYCLING Felix - 60'	18:45 ACQUAGYM Nicoletta- 45'		18:45 ACQUAGYM Nicoletta- 45'		
	18:30 TABATA INTERVAL TONE MAX. - 45'		18:50 TOTAL TONE Giulia- 60'		
20:00 TRX Felix - 45'	19:30 STRETCHING Max. -60'		19:20 INDOOR CYCLING Felix - 45'		



Fascia mattino



Fascia pausa pranzo



Fascia pomeridiana/serale



Prenotazione
sempre tramite
app
Technogym app

- Bassa intensità
- Media intensità
- Alta intensità
- Acqua

*Intensità media

PLANNING CORSI

FESTIVO NATALE DAL 24/12 AL 28/12 2025

MERCOLEDÌ	
9:00	POWER YOGA Martina- 60'
10:15	SPECIALE ADDOME Lisa M.- 25'
10:40	SPECIALE GLUTEI Lisa M.- 20'
11:15	PILATES Lisa M.- 45'
11:00	ACQUAGYM Nicoletta- 45'
13:00	LES MILLS BODYPUMP Lisa M. - 45'
13:00	HYDROBIKE Nicoletta- 45'

SABATO	
10:00	STEP Paulo - 45'
10:30	INDOOR CYCLING Paolo- 60'
11:00	CARDIO GAG Paulo - 60'
12:00	ACQUAFUSION Nicoletta- 45'
12:15	STRETCHING Paulo - 60'

DOMENICA	
09:30	Nirvana® Nicoletta- 45'
10:20	TRX Nicoletta- 45'
10:30	INDOOR CYCLING Giancarlo - 60'
11:10	INTERVAL FIT Nicoletta- 45''
12:00	PILATES Nicoletta 45'
16:00	ACQUAGYM Javi- 45'
18:00	YOGA Monica V- 75'



Fascia mattino



Fascia pausa pranzo

Fascia pomeridiana/serale



Prenotazione
sempre tramite
app
Technogym app

- Bassa intensità
- Media intensità
- Alta intensità
- Acqua

*Intensità media