



PLAN FITNESS DAL 14 SETTEMBRE

Acquagym inizierà dal 21 settembre

Intensità: ■ Bassa ■ Moderata o Media ■ Alta
★ Corsi riservati a Soci Gold e Play Fitness

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			7.00 • 8.00 MOBILITY con Paolo		
10.00 • 11.00 POSTURAL con Paolo	★ 10.00 • 11.00 TAI CHI con Roberto	10.00 • 11.00 HATHA YOGA FLOW con Davide	★ 9.30 • 10.30 POSTURAL CARE con Paolo	9.30 • 10.30 POSTURAL con Davide	
★ 11.00 • 12.00 YOGA LAB con Davide	11.00 • 12.00 MAT PILATES con Paola	11.00 • 12.00 POSTURAL con Davide	10.30 • 11.15 TONE & STRETCH con Paolo	10.30 • 11.30 HATHA YOGA FLOW con Davide	10.45 • 11.30 CORSO A ROTAZIONE
12.00 • 13.00 POSTURAL con Davide	★ 12.00 • 12.45 REFORMER MAT e POSTURA con Paola	12.00 • 13.00 MAT PILATES con Alessandro	11.15 • 12.15 MAT PILATES con Giada	11.30 • 12.30 POSTURAL con Davide	11.30 • 12.15 CORSO A ROTAZIONE
12.15 • 13.00 ACQUAGYM con Simona	13.00 • 13.45 ACQUAGYM con Paola	12.15 • 13.00 ACQUAGYM con Giada	12.30 • 13.15 ACQUAGYM con Giada	12.45 • 13.30 ACQUAGYM con Paola	12.30 • 13.15 ACQUAGYM con Paola
13.00 • 14.00 HATHA YOGA con Davide	13.00 • 13.45 TRAINING FUNZIONALE con Massimo S.	13.00 • 13.45 TOTAL BODY con Alessandro			
★ 18.30 • 19.15 REFORMER MAT E POSTURA con Alessandro			★ 18.30 • 19.15 REFORMER MAT E POSTURA con Paola		
19.00 • 20.00 HATHA VINYASA con Gaia (aula did.)	19.30 • 20.15 ACQUAGYM con Simona	19.30 • 20.30 VAYU VINYASA YOGA con Fabio (aula did.)	19.15 • 20.00 TOTAL BODY con Paola	19.00 • 19.45 CIRCUIT TRAINING con Sabino	
19.15 • 20.00 MAT PILATES con Alessandro	19.00 • 20.00 MAT PILATES con Paola	19.00 • 19.45 ALL PUMP con Alessandro	20.00 • 21.00 MAT PILATES con Paola	19.30 • 20.15 ACQUAGYM con Paola	
20.00 • 20.45 TRAINING FUNZIONALE con Paolo	20.00 • 20.45 TOTAL BODY con Paola	19.45 • 20.30 CORE STABILITY con Alessandro	20.00 • 20.45 CIRCUIT TONE con Massimo M. (aula did.)	19.45 • 20.30 CORE STABILITY con Sabino	

IL PALINSESTO DEI CORSI PUÒ SUBIRE VARIAZIONI DURANTE LA STAGIONE CORSISTICA. LE LEZIONI CHE NON TROVERANNO REGISTRAZIONI A 12 ORE DALL'INIZIO DELLA SESSIONE VERRANNO ANNULLATE.



QUANTA CLUB
SPORTIVI PER NATURA