



ORARIO ATTIVITA', IN VIGORE DAL

APRILE 2019



LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI OPERARE VARIAZIONI NELL'ORARIO,
SULLA BASE DI ESIGENZE INTERNE ED AFFLUENZA ALLE ATTIVITA'.

PISCINA

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO													
09.30	TONE "SPLASH"	30 min	A.G.M.A.D.N	09.00	ACQUAGYM	45 min	A.G.M.A.D.N	09.00	ACQUATONE	45 min	A.G.M.A.D.N	09.30	ACQUA AEROBIC	45 min	A.G.M.A.D.N	09.45	ACQUATONE	45 min	A.G.M.A.D.N				
10.00				09.45				09.45				10.15				10.30							
10.05	ACQUA AEROBIC	45 min	A.G.M.A.D.N	10.00	TEAM WATER	50 min	A.G.M.A.D.N	10.00	ACQUAGYM	45 min	A.G.M.A.D.N	10.20	TONE "SPLASH"	30 min	A.G.M.A.D.N					10.10	ACQUAGYM	45 min	A.G.M.A.D.N
10.50				10.50				10.45				10.50								10.55			
								11.40	FUNCTIONAL "SPLASH"	30 min	A.G.M.A.D.N					11.00	TEAM WATER	50 min	A.G.M.A.D.N				
								12.10								11.50							
12.15	TEAM WATER	50 min	A.G.M.A.D.N					12.15	ACQUA SURPRISE	45 min	A.G.M.A.D.N	12.15	TEAM WATER	50 min	A.G.M.A.D.N								
13.05								13.00				13.05											
13.15	ACQUA MV SISTEM	45 min	A.G.M.A.D.N	13.15	ACQUA AEROBIC	45 min	A.G.M.A.D.N	13.15	TEAM WATER	50 min	A.G.M.A.D.N	13.15	ACQUA X	60 min	A.G.M.A.D.N	13.15	ACQUA AEROBIC	45 min	A.G.M.A.D.N				
14.00				14.00				14.05				14.15				14.00							
14.05	TABATA "SPLASH"	30 min	A.G.M.A.D.N																				
14.35																							
								17.15	TABATA "SPLASH"	30 min	A.G.M.A.D.N	17.00	ACQUACROSS	45 min	A.G.M.A.D.N								
								17.45				17.45											
18.00	ACQUAGYM	45 min	A.G.M.A.D.N	18.00	ACQUACROSS	45 min	A.G.M.A.D.N	18.00	ACQUAGYM	45 min	A.G.M.A.D.N	18.00	TEAM WATER	50 min	A.G.M.A.D.N	18.00	ACQUATONE	45 min	A.G.M.A.D.N				
18.45				18.45				18.45				18.50				18.45							
19.00	ACQUACIRCUIT	45 min	A.G.M.A.D.N	19.00	ACQUATONE	45 min	A.G.M.A.D.N	19.00	ACQUA CIRCUIT	45 min	A.G.M.A.D.N					19.00	ACQUA AEROBIC	45 min	A.G.M.A.D.N				
19.45				19.45				19.45								19.45							

SALA MARTE

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
		11.00	POSTURAL LAB 55 min			11.00	POSTURAL LAB 55 min				
		11.55				11.55					
13.15	G.A.G. 30 min								13.00	YOGA FLOW 45 min	
13.45	EXPRESS								13.45		
17.00	POSTURAL LAB 55 min								17.00	POSTURAL LAB 55 min	
17.55									17.55		
18.00	PILATES 45 min								18.30	PILATES 45 min	
18.45									19.15		
19.00	YOGA STRETCH 45 min			19.00	POSTURAL TRAINING 45 min	19.00	POSTURAL LAB 55 min				
19.45				19.45		19.55					

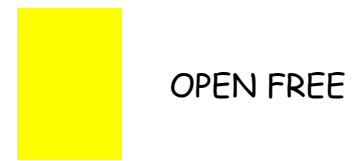
SALA PESI e FUNCTIONAL

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
		10.00	FISIOFIT 60 min			10.30	FISIOFIT 60 min				
		11.00				11.30					
13.00	FISIOFIT 60 min			13.00	FISIOFIT 60 min						
14.00				14.00							
13.15	F.A.T. CIRCUIT 45 min			13.15	F.A.T. CIRCUIT 45 min			13.15	F.A.T. CIRCUIT 45 min		
14.00				14.00				14.00			
17.00	F.A.T. CIRCUIT 45 min										
17.45											
		18.00	FISIOFIT 60 min					18.00	FISIOFIT 60 min		
		19.00						19.00			
18.15	CALISTHENICS 60 min			18.30	F.A.T. CIRCUIT 45 min	19.00	F.A.T. CIRCUIT 45 min	18.30	CALISTHENICS 60 min		
19.15				19.15		19.45		19.30			

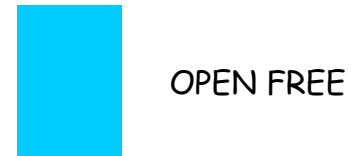
SALA SPINNING

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
18.30	SPINNING 55 min	18.30	SPINNING 55 min	18.30	SPINNING 55 min	18.30	SPINNING 55 min				
19.25		19.25		19.25		19.25					

LEGENDA



OPEN FREE



OPEN FREE

PROPOSTE DIVERTENTI ED ALLENANTI CHE NON RICHIEDONO NESSUNA PRENOTAZIONE, SONO EVIDENZIATE IN GIALLO PER LE ATTIVITA' CHE SI SVOLGONO NELLE SALE FITNESS E IN AZZURRO PER QUELLE IN PISCINA.



BOOKING FREE

SONO LE ATTIVITA' CHE PREVEDONO L'UTILIZZO DI UN NUMERO FINITO DI ACCESSORI O SPAZI ATTREZZATI DISPONIBILI. PER PARTECIPARE E' NECESSARIA UNA PRENOTAZIONE EFFETTUABILE TRAMITE APP ATTRAVERSO LO SMARTPHONE. SONO RICONOSCIBILI DAL COLORE VERDE.



PINK TICKET

SONO LE PROPOSTE "SPECIALI" RAPPRESENTATE DA CORSI INNOVATIVI IN DIVERSE AREE DEL CLUB, RICHIEDONO UN TICKET DI PRENOTAZIONE EFFETTUABILE PRESSO LA RECEPTION, SONO DI COLORE ROSA E ARANCIONE.



ORANGE TICKET

A.S.G.F.S.F. | Attività Sportiva Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness

A.G.M.A.D.N. | Attività Sportiva Ginnico Motorie Acquatiche applicative alle Discipline del Nuoto

C.F. | Cultura Fisica

I.C. | Indoor Cycling