

Planning corsi trend dal 02 maggio 2018

AIRON CROSS (Corso a prenotazione)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
08:30 Vito Vavalle		09:30 Vito Vavalle		09:30 Vito Vavalle	
					12:30 Vito/Luigi
13:30 Vito	13:30 Vito	13:30 Vito	13:30 Vito	13:30 Vito	13:30 Vito/Luigi
18:00 Cross Teen			18:00 Cross Teen		
19:00 Luigi	19:00 Pierfran.	19:00 Vito	19:00 Pierfran.	19:00 Luigi	19:00 Vito
	20:00 Pierfran.		20:00 Pierfran.		
	21:00 Pierfran.		21:00 Pierfran.		

KICK BOXING (Lelio)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
20:00		20:00		20:00	
20:45		20:45		20:45	

KICK BOXING JUNIOR (Lelio/Gaetano)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	17:30		17:00		

GINNASTICA DOLCE (Nico)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09:45			09:45		
17:00			17:00		

GINNASTICA AEREA KIDS (Anna)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	15:45 I° livello			15:45 I° livello	
	16:45 II° livello			16:45 II° livello	



GINNASTICA ARTISTICA (Annalisa)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	16:30				
			17:30		

CAPOEIRA (Paolo)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
		13:30 Senior		13:30 Senior	
		16:00 (5-7 anni)		16:00 (5-7 anni)	
		17:00 (8-10 anni)		17:00 (8-10 anni)	
		18:00 (11-14 anni)		18:00 (11-14 anni)	

Planning corsi base e acquafitness dal 02 maggio 2018

Lunedì					Martedì					Mercoledì				
orario	area	attività	durata	istruttore	orario	area	attività	durata	istruttore	orario	area	attività	durata	istruttore
8:00	piscina	Acquafitness*	45'	Luca	8:40	piscina	Acquafitness*	45'	Nico	8:50	piscina	AcquaCircuit*	45'	Maria
9:15	sala 1	Cardio & Tone	50'	Mirella	9:15	sala 1	Pilates	50'	Mirella	09:30	sala 1	Step & Tone	50'	Mirella
9:30	sala 3	Yoga	70'	Rosella	9:30	piscina	Acquafitness*	45'	Nico	14:00	sala 2	Spinning*	45'	Antonio
9:40	piscina	Acquafitness*	45'	Luca	10:15	sala 1	Cross Cardio	50'	Maria	18:00	sala 1	Walk & Tone*	50'	Leonida
14:00	sala 2	Spinning*	45'	Antonio	10:20	piscina	Acquafitness*	45'	Nico	19:00	sala 1	Walking*	50'	Leonida
14:00	piscina	AcquaCircuit*	45'	Maria	14:15	piscina	AcquaAlta*	45'	Lilly	19:00	sala 2	Yoga	70'	Rosella
15:00	sala 1	Cross Cardio	50'	Maria	18:00	piscina	Acquafitness*	45'	Maria	19:00	piscina	Acquacircuit*	45'	Maria
17:30	sala 1	Walk & Tone*	50'	Stefania	18:00	sala 1	Gambe, Add., Glutei	50'	Luca	20:00	sala 1	Cardio & Tone	50'	Luca
18:30	sala 1	Walking*	50'	Stefania	19:00	piscina	Acquafitness*	45'	Marianna	20:30	sala 2	Spinning*	45'	Antonio
18:00	sala 2	Stretching	55'	Nico Ranieri	19:00	sala 2	Pilates & Mobility	50'	Maria					
18:50	piscina	Acquafitness*	45'	Nunzia	19:00	sala 1	Walk & Tone*	50'	Stefania					
19:30	sala 2	Functional Move*	45'	Stefania	20:00	sala 1	Cross Cardio	50'	Maria					
19:40	piscina	Acquafitness*	45'	Nico	20:00	piscina	AcquaCircuit*	45'	Luca					
20:00	sala 1	Cardio & Tone	50'	Luca	21:20	piscina	AcquaAlta*	45'	Lilly					
20:30	piscina	Acquafitness*	45'	Nico										
20:30	sala 2	Spinning*	45'	Antonio										
Giovedì					Venerdì					Sabato				
orario	area	attività	durata	istruttore	orario	area	attività	durata	istruttore	orario	area	attività	durata	istruttore
8:00	piscina	Acquafitness*	45'	Luca	8:40	piscina	Acquafitness*	45'	Nico	15:00	sala 1	Walking*	50'	Leonida
9:15	sala 1	Cardio & Tone	50'	Mirella	9:15	sala 1	Pilates	50'	Mirella	17:30	sala 3	Yoga	70'	Rosella
9:30	sala 3	Yoga	70'	Rosella	9:30	piscina	Acquafitness*	45'	Nico	19:00	piscina	Acquafitness*	45'	Maria
9:40	piscina	Acquafitness*	45'	Luca	10:15	sala 1	Cross Cardio	50'	Maria	Tutti i corsi base si terranno con un numero minimo di 3 partecipanti				
14:00	piscina	Acquafitness*	45'	Maria	10:20	piscina	Acquafitness*	45'	Nico					
15:00	sala 1	Cross Cardio	50'	Maria	14:00	sala 2	Spinning*	45'	Antonio	I corsi indicati con asterisco dovranno essere prenotati almeno un'ora prima dell'inizio corso. Negli ambienti dedicati alle attività è OBBLIGATORIO l'uso di asciugamano e di scarpe pulite. E' consigliato l'uso di cardiofrequenzimetro per tutte le attività aerobiche. La direzione del centro sportivo SI RISERVA la facoltà di modificare gli orari di apertura e di chiusura del centro, la programmazione delle attività degli istruttori per esigenze organizzative. Nei periodi festivi la programmazione è ridotta.				
18:00	sala 2	Stretching	55'	Nico Ranieri	14:15	piscina	AcquaAlta*	45'	Lilly					
18:50	piscina	Acquafitness*	45'	Nunzia	18:00	piscina	Acquafitness*	45'	Maria					
19:30	sala 2	Gambe, Add., Glutei	50'	Luca	18:00	sala 1	Cardio & Tone	50'	Luca					
19:40	piscina	Acquafitness*	45'	Nico	19:00	piscina	AcquaCircuit*	45'	Marianna					
19:45	sala 1	Walking*	50'	Stefania	19:00	sala 2	Pilates & Mobility	50'	Maria					
20:30	piscina	AcquaCircuit*	45'	Nico	19:00	sala 1	Walk & Tone*	50'	Leonida					
					20:00	sala 1	Cross Cardio	50'	Maria					
					20:00	piscina	AcquaFitness*	45'	Luca					
					20:40	sala 2	Spinning*	45'	Antonio	Info e Prenotazioni 080/4954260				
					21:20	piscina	AcquaAlta*	45'	Lilly					



Corsi base

* Prenotazione



Corsi acquafitness

airon
people
ACQUA • FITNESS • BEAUTY

Info e Prenotazioni 080/4954260