

CORSI FITNESS DAL 6 SETTEMBRE 2021

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15 GINNASTICA DOLCE	9.15 FUNZIONALE 🔥	9.15 GAG	9.15 CIRCUIT	9.15 YOGA	10.40 GYM
9.15 CIRCUIT	9.15 GINNASTICA DOLCE	12.45 BIKE	9.15 FAT KILLER 🔥	9.15 GINNASTICA DOLCE	12.20 GYM
10.00 GYM	12.45 TABATA 🔥	12.45 YOGA	10.00 GYM	12.45 SPINNING 🔥	
12.45 GAG 🔥	12.45 ABS KILLER	18.30 GAG	12.45 GAG	12.45 TABATA 🔥	
12.45 CIRCUIT	18.10 GYM	19.00 CIRCUIT	12.45 CIRCUIT	18.30 POWER LIFT 🔥	
18.10 GYM	18.30 FAT KILLER 🔥	19.30 CIRCUIT TRAINING 🔥	18.10 GYM	19.00 BIKE	10.30 GYM
18.30 FUNCTIONAL TRAINING	19.00 BIKE	19.50 GAG	18.30 GAG EXPRESS 15 MINUTI	19.30 POSTURALE	
19.00 POOL RUNNING	19.10 YIN YOGA		18.30 ANTIGRAVITY YOGA		
19.30 ABS KILLER 🔥	20.00 ASHTANGA YOGA		19.00 TREKK		
			19.30 ANTIGRAVITY YOGA		
			19.30 GAG EXPRESS 15 MINUTI		

-  PISCINA
-  PALESTRA
-  CORSI EXTRA INIZIANO DAL 5 OTTOBRE
-  CORSI HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)



PER PRENOTARE L'ACCESSO

SCARICA L'APP WELLTEAM
 SCRIVI AQVACLVB (CON LA V E NON CON LA U)
 INSERISCI USER - PASSWORD RICEVUTE VIA MAIL
 PER LE CREDENZIALI CONTATTA LA NOSTRA SEGRETERIA
 PRENOTA L'ACCESSO AI CORSI FITNESS E ALLA SALA PESI
 CONTROLLA LA VALITÀ DEL TUO CERTIFICATO MEDICO