

CORSI FITNESS DAL 5 SETTEMBRE 2022

LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15 ■ GINNASTICA DOLCE	9.15 ■ FUNCTIONAL TRAINING	9.15 ■ GAG	9.15 ■ POSTURALE	9.15 ■ YOGA	10.40 ■ GYM
9.15 ■ CIRCUIT	9.15 ■ DOLCE		9.15 ■ CIRCUIT	9.15 ■ DOLCE	12.20 ■ CIRCUIT
10.00 ■ GYM			10.00 ■ GYM		
12.45 ■ CIRCUIT	12.45 ■ TABATA	12.45 ■ BIKE	12.45 ■ CIRCUIT	12.45 ■ TABATA	
12.45 ■ INDOOR CYCLING	12.45 ■ TOTAL BODY	12.45 ■ FUNCTIONAL TRAINING	12.45 ■ GAG	12.45 ■ INDOOR CYCLING	10.00 ■ GYM
15.00 ■ POSTURALE			15.00 ■ GINNASTICA DOLCE		
18.10 ■ GYM	18.10 ■ CIRCUIT		18.10 ■ GYM		
18.30 ■ FUNCTIONAL TRAINING	18.30 ■ GAG	18.30 ■ POWER CIRCUIT	18.30 ■ FUNCTIONAL TRAINING	18.30 ■ POWER CIRCUIT	
19.00 ■ CIRCUIT	19.00 ■ BIKE	19.00 ■ GYM	19.00 ■ CIRCUIT	19.00 ■ BIKE	
19.30 ■ CORE STABILITY	19.30 ■ ASHTANGA YOGA	19.30 ■ POSTURALE	19.30 ■ TOTAL BODY	19.30 ■ POSTURALE	
		19.45 ■ CIRCUIT			

DOMENICA



PRENOTA L'ACCESSO

Scarica L'APP WELLTEAM

Codice struttura: scrivi **AQVACLVB** (maiuscolo, con la v e non con la u)

Clicca su **ACCEDI**, Inserisci user - password ricevute via mail. Per le credenziali contatta la segreteria.

Prenota l'accesso in piscina e a tutti i corsi fitness.

Controlla la validità del tuo certificato medico.