



SUMMER FITNESS

Corsi dal 30 Giugno al 27 Luglio 2025



Aquacub S.r.l. s.s.d. Via Don Pietro Belotti, 49 - Grumello del Monte (Bg) - Tel. 035.0402562 - info@aquacub.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	7.00 PILATES			7.00 PILATES	
9.15 GINNASTICA DOLCE	9.15 POSTURALE	9.15 GLUTEUS ATTACK	9.15 PILATES	9.15 FIT&TONE	9.00 GYM
9.15 CIRCUIT	9.15 GINNASTICA DOLCE	9.15 GYM	9.15 CIRCUIT	9.15 GINNASTICA DOLCE	10.40 GYM
10.00 GYM	11.45 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA		10.00 GYM		12.00 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA
12.45 CARDIO CROSS	12.45 FAT BURN	12.45 SUSPENSION	12.45 HIIT	12.45 GLUTEUS ATTACK	
12.45 CIRCUIT	12.45 TABATA	12.45 BIKE	12.45 CIRCUIT	12.45 GYM ALTA	
18.10 GYM	18.10 GYM	18.10 GYM	18.10 GYM	18.10 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA	
18.15 TABATA	18.15 HIIT	18.15 GLUTEUS ATTACK	18.15 SUSPENSION	18.15 GLUTEUS ATTACK	
19.00 PILATES	19.00 STEP COREO	19.00 POWER CIRCUIT	19.00 CARDIO CROSS	19.00 BIKE	
19.00 CIRCUIT	19.00 BIKE	19.00 CIRCUIT	19.00 CIRCUIT	19.00 STEP COREO	
	19.45 BOXE HI	19.45 POSTURALE			
		19.45 GYM			



PALESTRA - PISCINA

LUN - MER - GIOV
Dalle 9 alle 21.00

MAR - VEN
Dalle 6 alle 21.00

SABATO
Dalle 9.00 alle 18.30

DOMENICA
Piscina
Dalle 9.00 alle 13.00
Dalle 15.00 alle 18.00

Palestra
Dalle 9.00 alle 12.30