



SUMMER FITNESS

Corsi dal 09 al 29 Giugno 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 INDOOR CYCLING	12.45 FAT BURN	12.45 SUSPENSION	12.45 INDOOR CYCLING	12.45 GLUTEUS ATTACK	
12.45 CIRCUIT	12.45 TABATA	12.45 BIKE	12.45 CIRCUIT	12.45 GYM ALTA	
18.00 TABATA	18.00 HIIT	18.00 GLUTEUS ATTACK	18.10 GYM	18.10 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA	
18.10 GYM	18.10 GYM	18.10 GYM	18.15 SUSPENSION	18.15 POWER CIRCUIT	
18.45 PILATES	18.45 STEP COREO	18.45 POWER CIRCUIT	19.00 CARDIO CROSS	19.00 BIKE	
19.00 CIRCUIT	19.00 BIKE	19.00 CIRCUIT	19.00 CIRCUIT	19.00 POSTURALE	
19.30 INDOOR CYCLING	19.30 BOXE HI	19.30 PILATES FLOW			
		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