



LUNEDÌ

ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA
08:00 - 08:30	30 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DELLO STRETCHING)	A
09:00 - 09:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
09:30 - 10:30	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	A
09:30 - 10:15	45 MIN	AQUAGYM	PISCINA
10:00 - 11:00	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DELLA GINNASTICA)	B
10:30 - 11:15	45 MIN	FITWALKING	A
11:00 - 12:00	60 MIN	RIEQUILIBRIO POSTURALE	B
12:45 - 13:15	30 MIN	FUNCTIONAL STRENGHT	A
13:15 - 14:15	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
13:30 - 14:00	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:30 - 14:15	45 MIN	AQUACIRCUIT	PISCINA
13:30 - 14:15	45 MIN	FITWALKING	A
14:30 - 15:00	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
15:00 - 15:30	30 MIN	BODY ACTIVE	A
17:45 - 18:30	45 MIN	BALANCE & STRENGHT TRAINING	B
18:15 - 19:00	45 MIN	HIIT (T45)	A
18:30 - 19:15	45 MIN	AQUAGYM	PISCINA
18:30 - 19:30	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	B
19:00 - 20:00	60 MIN	FUNCTIONAL BOXING	A
19:30 - 20:30	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
20:15 - 20:45	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM

MARTEDÌ

ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA
07:45 - 08:15	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
08:30 - 09:30	60 MIN	YOGA	B
09:00 - 10:00	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	A
09:30 - 10:15	45 MIN	WATERBACK	PISCINA
10:00 - 11:00	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
10:30 - 11:15	45 MIN	AQUATONIC	PISCINA
11:00 - 11:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:00 - 13:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:15 - 14:00	45 MIN	AQUABIATHLON	PISCINA
13:15 - 14:15	60 MIN	CONERO STEP	A
13:30 - 14:30	60 MIN	CYCLING	B
14:30 - 15:30	60 MIN	FITWALKING	A
17:00 - 17:45	45 MIN	RIEQUILIBRIO POSTURALE	B
17:45 - 18:30	45 MIN	FITWALKING	A
17:45 - 18:30	45 MIN	CONERO DANCE	B
18:30 - 19:15	45 MIN	FUNZIONALE	A
18:30 - 19:30	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
18:45 - 19:15	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
19:15 - 20:00	45 MIN	AQUABIATHLON	PISCINA
19:15 - 20:00	45 MIN	SPORT & HEALTH	A
19:30 - 20:30	60 MIN	CYCLING	B
20:00 - 20:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM

MERCOLEDÌ

ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA
08:00 - 08:30	30 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DELLO STRETCHING)	A
09:00 - 09:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
09:30 - 10:15	45 MIN	AQUABIKE CIRCUIT	PISCINA
09:30 - 10:30	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	A
10:00 - 11:00	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DELLA GINNASTICA)	B
10:30 - 11:15	45 MIN	FITWALKING	A
11:00 - 12:00	60 MIN	RIEQUILIBRIO POSTURALE	B
12:45 - 13:15	30 MIN	FUNCTIONAL STRENGHT	A
13:15 - 14:15	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
13:30 - 14:00	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:30 - 14:15	45 MIN	AQUABIKE CIRCUIT	PISCINA
13:30 - 14:15	45 MIN	FITWALKING	A
14:30 - 15:00	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
15:00 - 15:30	30 MIN	BODY ACTIVE	A
17:45 - 18:30	45 MIN	BALANCE & STRENGHT TRAINING	B
18:00 - 18:45	45 MIN	WATERBACK	PISCINA
18:15 - 19:00	45 MIN	HIIT (T45)	A
18:30 - 19:30	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	B
19:00 - 19:45	45 MIN	CROSSWIM	PISCINA
19:00 - 20:00	60 MIN	FUNCTIONAL BOXING	A
19:30 - 20:30	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
20:15 - 20:45	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
20:30 - 21:30	60 MIN	YOGA	B



GIOVEDÌ

ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA
07:45 - 08:15	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
08:30 - 09:30	60 MIN	YOGA	B
09:00 - 10:00	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	A
09:30 - 10:15	45 MIN	WATERBACK	PISCINA
10:00 - 11:00	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
10:30 - 11:15	45 MIN	AQUAGYM	PISCINA
11:00 - 11:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:00 - 13:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:15 - 14:00	45 MIN	AQUADEEP	PISCINA
13:15 - 14:15	60 MIN	CONERO STEP	A
13:30 - 14:30	60 MIN	CYCLING	B
14:30 - 15:30	60 MIN	BALANCE & STRENGHT TRAINING	A
17:00 - 17:45	45 MIN	RIEQUILIBRIO POSTURALE	B
17:45 - 18:30	45 MIN	FITWALKING	A
17:45 - 18:30	45 MIN	CONERO DANCE	B
18:30 - 19:15	45 MIN	FUNZIONALE	A
18:30 - 19:30	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
18:45 - 19:15	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
19:15 - 20:00	45 MIN	AQUACOMBACT	PISCINA
19:15 - 20:00	45 MIN	SPORT & HEALTH	A
19:30 - 20:30	60 MIN	CYCLING	B
20:00 - 20:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM

VENERDÌ

ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA
08:00 - 08:30	30 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DELLO STRETCHING)	A
09:00 - 09:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
09:30 - 10:15	45 MIN	AQUABIATHLON	PISCINA
09:30 - 10:30	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	A
10:00 - 11:00	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DELLA GINNASTICA)	B
10:30 - 11:15	45 MIN	FITWALKING	A
11:00 - 12:00	60 MIN	RIEQUILIBRIO POSTURALE	B
12:45 - 13:15	30 MIN	FUNCTIONAL STRENGHT	A
13:15 - 14:15	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
13:30 - 14:00	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:30 - 14:15	45 MIN	AQUACIRCUIT	PISCINA
13:30 - 14:15	45 MIN	FITWALKING	A
14:30 - 15:00	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
15:00 - 15:30	30 MIN	BODY ACTIVE	A
17:30 - 18:30	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	B
17:30 - 18:30	60 MIN	YOGA	A
18:30 - 19:15	45 MIN	HIIT (T45)	B
19:00 - 19:45	45 MIN	AQUABIKE CIRCUIT	PISCINA
19:00 - 20:00	60 MIN	FUNCTIONAL BOXING	A
19:30 - 20:30	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
20:15 - 20:45	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM

SABATO

ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA
09:00 - 09:45	45 MIN	AQUAGYM	PISCINA
10:30 - 11:30	60 MIN	CYCLING	B
11:00 - 11:45	45 MIN	AQUABIKE	PISCINA