



LUNEDÌ

ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA
08:00 – 08:30	30 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DELLO STRETCHING)	B
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
13:15 – 13:45	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:15 – 14:15	60 MIN	STRENGTH TRAINING	B
13:30 – 14:15	45 MIN	AQUACARDIO	PISCINA
13:30 – 14:15	45 MIN	FITWALKING	A
17:45 – 18:30	45 MIN	BALANCE & STRENGTH TRAINING	A
18:15 – 19:00	45 MIN	HIIT (T 45')	B
18:30 – 19:30	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	A
19:00 – 20:00	60 MIN	STRENGTH TRAINING	B
19:00 – 19:45	45 MIN	AQUAGYM	PISCINA
20:00 – 20:30	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
09:30 – 10:15	45 MIN	WATER BACK	PISCINA
10:00 – 11:00	60 MIN	STRENGTH TRAINING	A
10:30 – 11:15	45 MIN	AQUATONIC	PISCINA
12:45 – 13:15	30 MIN	FUNCTIONAL STRENGTH	B
13:15 – 14:15	60 MIN	CONERO STEP	A
13:15 – 14:00	45 MIN	AQUABIATHLON	PISCINA
13:30 – 14:00	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:30 – 14:30	60 MIN	CYCLING	B
17:30 – 18:15	45 MIN	RIEQUILIBRIO POSTURALE	A
17:45 – 18:30	45 MIN	CONERO DANCE	B
18:15 – 19:00	45 MIN	WALKING CIRCUIT	A
18:30 – 19:45	45 MIN	AQUABIATHLON	PISCINA
18:30 – 19:15	45 MIN	FUNZIONALE	B
18:45 – 19:15	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
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)	B
09:00 – 09:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
09:30 – 10:15	45 MIN	AQUAGYM	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
13:15 – 13:45	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:15 – 14:15	60 MIN	STRENGTH TRAINING	B
13:30 – 14:15	45 MIN	AQUABIKE CIRCUIT	PISCINA
13:30 – 14:15	45 MIN	FITWALKING	A
17:45 – 18:30	45 MIN	BALANCE & STRENGTH TRAINING	A
18:15 – 19:00	45 MIN	HIIT (T 45')	B
18:30 – 19:30	60 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	A
19:00 – 20:00	60 MIN	STRENGTH TRAINING	B
19:00 – 19:45	45 MIN	CROSSWIM	PISCINA
20:00 – 20:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
20:00 – 21:00	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
09:30 – 10:15	45 MIN	WATER BACK	PISCINA
10:00 – 11:00	60 MIN	STRENGHT TRAINING	A
10:30 – 11:15	45 MIN	AQUABIATHLON	PISCINA
12:45 – 13:15	30 MIN	FUNCTIONAL STRENGHT	B
13:15 – 14:15	60 MIN	CONERO STEP	A
13:15 – 14:00	45 MIN	AQUADREN	PISCINA
13:30 – 14:00	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:30 – 14:30	60 MIN	CYCLING	B
17:30 – 18:15	45 MIN	RIEQUILIBRIO POSTURALE	A
17:45 – 18:30	45 MIN	CONERO DANCE	B
18:15 – 19:00	45 MIN	WALKING CIRCUIT	A
18:30 – 19:45	45 MIN	AQUABIATHLON	PISCINA
18:30 – 19:15	45 MIN	FUNZIONALE	B
18:45 – 19:15	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
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)	B
09:00 – 09:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
09:30 – 10:15	45 MIN	AQUAGAG	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
13:15 – 13:45	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM
13:15 – 14:15	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
13:30 – 14:15	45 MIN	AQUAGYM	PISCINA
13:30 – 14:15	45 MIN	FITWALKING	A
18:15 – 19:00	45 MIN	HIIT (T 45')	B
18:30 – 19:30	45 MIN	ATTIVITÀ A CORPO LIBERO (PRINCIPI DEL PILATES)	A
19:00 – 20:00	60 MIN	STRENGHT TRAINING	B
19:00 – 19:45	45 MIN	AQUACARDIO	PISCINA
20:00 – 20:30	30 MIN	HIIT & AINS	OMNIA/TRIFORM

SABATO

ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA
09:00 – 09:45	45 MIN	AQUAGYM	PISCINA
10:30 – 11:15	45 MIN	AQUABIKE	PISCINA