

LEGENDA

Tipologia Corso

OLISTICO

TONIFICAZIONE

CARDIO

PISCINA

Intensità Corso

Bassa



Media



Alta



Molto alta



Avanzato



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SAB.
DOM.

Orario	Attività	Durata	Intensità	Posti	Sala	Istruttore
8:45	Ginnastica Dolce	45'		22	Sala 1	Simona
9:30	Ginnastica Dolce	45'		22	Sala 1	Simona
9:30	AcquaGAG	45'		25	Piscina	Ileana
10:15	AcquaGAG	45'		25	Piscina	Ileana
12:45	Hatha Yoga	60'		25	Sala 1	Vittorio
14:45	Pilates	50'		25	Sala 1	Nicole W.
18:45	Heat + Spinning	55'		13+8	Sala 2	Vittorio
19:15	Circuit Tone	45'		25	Sala 1	Manuela Z
19:50	Ashtanga Yoga 🌸	60'		25	Sala 2	Vittorio
19:30	AcquaGYM	45'		25	Piscina	Fabio
20:00	Zumba	55'		30	Sala 1	Camilla
20:15	AcquaGYM	45'		25	Piscina	Fabio
8:45	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona
9:30	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona
12:45	Heat + Spinning	60'		13+8	Sala 2	Vittorio
12:45	AcquaTONIC	45'		25	Piscina	Fabio
15:00	AcquaTONIC	45'		25	Piscina	Fabio
17:10	Tonic	50'		25	Sala 1	Manu C.
18:05	Pilates Avanzato	50'		25	Sala 1	Manu C.
19:00	G.a.g	50'		25	Sala 1	Manu C.
19:15	AcquaTRAINING	45'		18	Sala 2	Tiziano
19:30	Cross Training	60'		25	Piscina	Ileana
20:00	Pilates Avanzato	50'		25	Sala 1	Manu C.
20:15	Bike&Jump	45'		21	Piscina	Ileana
9:00	Ginnastica Dolce	45'		25	Sala 1	Simona
9:45	Yoga Base	45'		25	Sala 1	Simona
9:30	AcquaGYM	45'		22	Piscina	Gigi
10:15	AcquaGYM	45'		22	Piscina	Gigi
12:40	Pilates TONIC	50'		25	Sala 1	Manu C.
14:45	Trx	30'		10	Sala 1	Manuela Z.
17:40	Hatha Yoga	50'		20	Sala 2	Vittorio
18:45	Heat + Spinning	55'		13+8	Sala 2	Vittorio
19:15	AcquaGym	60'		25	Piscina	Giulia
19:15	Zumba	55'		30	Sala 2	Camilla
19:50	Circuit tone	45'		22	Sala 2	Manuela Z.
20:15	Hatha Yoga	60'		25	Sala 1	Vittorio
9:30	Pilates	50'		25	Sala 1	Manu C.
10:30	AcquaGAG	45'		25	Piscina	Manu C.
12:45	Heat + Spinning	60'		13+8	Sala 2	Vittorio
12:45	AcquaGYM	45'		25	Piscina	Manuela Z.
15:00	AcquaGYM	45'		25	Piscina	Manuela Z.
17:10	Pilates	50'		25	Sala 1	Nicole W.
18:10	Tonic	50'		25	Sala 1	Tiziano
19:10	Pilates	50'		25	Sala 1	Nicole W.
19:30	Bike&Jump	45'		21	Piscina	Ileana
19:00	Cross Training	55'		18	Sala 2	Tiziano
20:05	Trx Circuit	40'		20	Sala 1	Tiziano
20:15	Acqua TURBO	45'		25	Piscina	Ileana
8:45	Ginnastica Dolce	45'		25	Sala 1	Simona
9:30	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona
10:15	Acqua Antalgica	45'		25	Piscina	Simona
11:00	Trx	30'		10	Sala 1	Manuela Z.
12:40	Pilates Tonic	50'		25	Sala 1	Manu C.
12:45	Bike&Jump	45'		21	Piscina	Fabio
14:45	AcquaTONIC	45'		25	Piscina	Fabio
18:15	Heat + Spinning	60'		13+8	Sala 2	Vittorio
19:30	AcquaTONIC	60'		25	Piscina	Giulia
19:30	Ashtanga Yoga 🌸	60'		25	Sala 2	Vittorio
11:30	Tonic	50'		25	Sala 1	Rotazione
	Special Class					Extra

ORARI CENTRO

DAL LUNEDÌ AL GIOVEDÌ 8:30-22:00

VENERDÌ 8:30-21:30 SABATO 8:30-18:00

DOMENICA 9:00-13:00

Consulta le nostre pagine social
o visita fitlandcenter.it



0362 569049