

PALINSESTO FITNESS DAL 24.08.26

ACQUA GYM

(Ginnastica Aerobica)
Ideale per lo svolgimento di una attività che coinvolge braccia, gambe e addominali, intensa e divertente, a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi

ACQUA GYM DOLCE

(Ginnastica dolce)
Serie di esercizi aerobici combinati, a basso impatto, per mantenersi in buona salute e migliorare la forma fisica. Adatta a tutti senza limiti di età. Tariffe promozionali

CIRCUIT

Lezione dinamica e allenante, basata su stazioni di lavoro per la tonificazione completa di gambe, braccia e addominali. Ogni circuito è caratterizzato da un attrezzo principale che potrà essere la Bike o il Tapis Roulant

FREE CIRCUIT

Lezione con l'utilizzo di piccoli e/o grandi attrezzi in vasca grande

CIRCUIT JUMP

(Tappeto elastico)
Scopri un rivoluzionario modo di tenersi in forma bruciando un gran numero di calorie: lezioni dinamiche ed allenamenti con l'attrezzo innovativo, versatile e divertente. Il tappeto elastico

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8.30		ACQUA GYM DOLCE° *		ACQUA GYM DOLCE° *			
10.30	ACQUA GYM DOLCE° *		ACQUA GYM DOLCE° *		ACQUA GYM DOLCE° *	CIRCUIT TREKKING° ** CIRCUIT BIKE° **	
12.45	CIRCUIT BIKE°		FREE CIRCUIT°		CIRCUIT TREKKING°		
14.30		ACQUA GYM DOLCE° *		ACQUA GYM DOLCE° *			
17.55					CIRCUIT BIKE°		
18.45	ACQUA GYM°	CIRCUIT BIKE°	ACQUA GYM°	CIRCUIT TREKKING°	CIRCUIT JUMP°		
19.30		ACQUA GYM°		ACQUA GYM°			

° Attività svolte sia in acqua alta che in acqua bassa (profondità **120 cm** e **170 cm**)

* Attività con Tariffa agevolata

** A sabati alterni
Lezioni da **45 minuti**