

# PROGRAMMAZIONE FITNESS DI TERRA

## STAGIONE 2024 - 2025


Lunedì      Martedì      Mercoledì      Giovedì      Venerdì      Sabato      Domenica

7:10		Total Body	A			Total Body	A				
8:00		Postural Pilates	A			Postural Pilates	A				
9:00	Tonificazione	A		Tonificazione	A	Tonificazione	A				
10:00	Posturale	A		Posturale	A	Posturale	A	Posturale	A		
10:30		GAG	A			GAG	A			Flyoga	A
11:00	Body Pump	A		All. Metabolico	A	Body Pump	A	GAG	A		
11:30		Pilates	A			Pilates	A			Flyoga	A
12:00				Flyoga	A			Yoga 90'	A		
13:10	Pilates	A	Interval Training	A	Pilates	Interval Training	A	Pilates	A		
13:30	Yoga	B	Indoor Cycling	B	Yoga	B	Indoor Cycling	B	Indoor Cycling	B	
14:00	Tonificazione	A	Pilates-Yoga	A	Funct. Boxe	A	Pilates-Yoga	A	Tonificazione	A	
15:00								Pilates	A		
16:00			Panca Fit	B			Panca Fit	B	Total Body	A	
16:45	Pilates	B					Pilates	B			
17:00	Posturale	A	Panca Fit	B	Posturale	A	Panca Fit	B			
17:30			Pilates	A			Pilates	A			
17:45	Pilates	B			Pilates	B					
18:00	Posturale	A	Body Sculpt	B	Posturale	A	Body Sculpt	B	Posturale	A	
18:30			Total Body	A			Total Body	A			
19:00	Strong Fit	A			Up&Down	A			X Tempo	A	
19:00	Indoor Cycling	B			Indoor Cycling	B			Indoor Cycling	B	
19:15			Indoor Cycling	B			Indoor Cycling	B			
19:30			Pilates	A			Pilates	A			
20:00	Power Pump	A			Funzionale	A			Power Pump	A	
20:00					Indoor Cycling	B					
20:15	Yoga	B	Indoor Cycling	B			Indoor Cycling	B			
20:30			Funzionale	A			Funct. Boxe	A			

### LEGENDA

-  ATTIVITA' DOLCE
-  ATTIVITA' TONIFICANTE
-  ATTIVITA' FUNZIONALE
-  ATTIVITA' OLISTICA
-  ATTIVITA' ALTA INTENSITA'
-  ATTIVITA' IN SOSPENSIONE

**NB.**  
Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione

 Durata dei corsi: 50 minuti

 Il presente programma può subire variazioni

# PROGRAMMAZIONE ACQUAFITNESS

Lunedì      Martedì      Mercoledì      Giovedì      Venerdì      Sabato

9:30	Acquagym	Bike Circuit	Acquagym	Bike Circuit	Acquagym	
10:30	Water Circuit	Acquagym	Water Circuit	Acquagym	Water Circuit	
12:30		Water Circuit		Water Circuit		Acquagym
13:10	Acquagym		Acquagym		Acquagym	
13:30		Acquagym		Acquagym		Bike Circuit
19:10	Acquagym	Water Tone	Acquagym	Water Tone	Acquagym	
20:10	Bike Circuit	Jump Circuit	Bike Circuit	Water Endurance	Jump Circuit	

**NB.**  
Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione