

PLANNING PERIODO NATALIZIO 2023

LEZIONI FITNESS ACQUA (PISCINA COPERTA)

25/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12	31/12
			10.15 ACQUA BIKE			
	10.30 ACQUA MIX	10.30 ACQUA GYM DOLCE	11.15 ACQUA GYM DOLCE	10.30 ACQUA GYM DOLCE	10.30 e 11.15 ACQUA GYM	10.30 ACQUA MIX
		12.45 e 13.35 ACQUA MIX	12.45 ACQUA TREKKING	12.45 e 13.35 ACQUA BIKE		
			17.00 ACQUA GYM			
		17.50 ACQUA BIKE		18.00 ACQUA BIKE		
		18.45 ACQUA TREKKING	18.40 ACQUA MIX	18.50 ACQUA BIKE		
		19.30 ACQUA TREKKING	19.30 ACQUA GYM			

LEZIONI FITNESS ACQUA (PISCINA COPERTA)

1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1
			10.15 ACQUA BIKE	10.15 ACQUA BIKE		
	10.30 ACQUA GYM DOLCE	10.30 ACQUA GYM DOLCE	11.15 ACQUA GYM DOLCE	11.15 ACQUA GYM DOLCE		10.30 ACQUA MIX
	12.45 ACQUA BIKE	12.45 e 13.35 ACQUA MIX	12.45 ACQUA TREKKING	12.45 e 13.35 ACQUA BIKE		
	17.00 ACQUA GYM		17.00 ACQUA GYM			
		17.50 ACQUA BIKE		18.00 ACQUA BIKE		
	18.40 ACQUA MIX	18.45 ACQUA TREKKING	18.40 ACQUA MIX	18.50 ACQUA BIKE		
	19.30 ACQUA GYM	19.30 ACQUA TREKKING	19.30 ACQUA GYM			

LEZIONI FITNESS TERRA (SALA GOLD)

25/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12	31/12
		13.00 CIRCUITO FUNZIONALE	13.00 CORE STABILITY			
		18.45 TOTAL BODY	18.45 PUMP	18.45 PILATES XTEMPO	16.00 PILATES	

LEZIONI FITNESS TERRA (SALA GOLD)

1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1
	13.00 PILATES	13.00 CIRCUITO FUNZIONALE	13.00 PILATES			
		17.15 MINI CLASS				
	18.30 GAG	18.30 TOTAL BODY	18.30 PUMP			
	19.30 STEP CHOREO	19.30 POSTURAL	19.30 GAG	18.45 STEP & TONE		

LEZIONI FITNESS TERRA (SALA ELITE)

25/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12	31/12
			18.00 PILATES			
		19.00 GROUP CYCLING				

LEZIONI FITNESS TERRA (SALA ELITE)

1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1
		18.30 FIT BOXE	18.00 PILATES			
		19.30 GROUP CYCLING	19.00 WALKING			