

# ORARIO CORSI di GINNASTICA adattata al Fitness valido dal 4 al 10 Agosto 2025

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

CRISTALLO	BOX-QUEENAX	PISCINA	CRISTALLO	BOX-QUEENAX	PISCINA	CRISTALLO	BOX-QUEENAX	PISCINA
		09:30 Acqua Soft - 10:15 STAFF 01 A	09:15 Pilates for fitness - 10:05 Letizia B			09:15 Pilates for fitness - 10:05 Letizia B		09:30 Acqua - Training - 10:15 STAFF 01 A
			10:15 Easy Tonic - 11:05 Cristina T					
11:15 Pilates for - fitness - 12:05 Letizia B			11:15 Pilates for - fitness - 12:05 Letizia B		11:00 Acqua - Training - 11:45 STAFF 01 A	11:15 Flexability - 12:05 Annalisa B		
	13:20 Group Cycling - 14:10 Paolo GC	13:15 Acqua - Training - 14:00 STAFF 01 A				12:15 Body Power - 13:05 Annalisa T		13:15 Acqua - Training - 14:00 STAFF 01 A
14:10 Body Power - 15:00 Annalisa T			13:15 Total Body - 14:05 Cristina D	13:20 Dynamic Walking - 14:10 Letizia D		13:15 Dance - 14:05 Annalisa C		
15:15 Booty - 16:00 Annalisa T					15:00 Acqua - Tabata - 15:45 STAFF 01 A	14:15 Booty - 15:05 Annalisa T		
16:10 Dance - 17:00 Annalisa C						15:15 Pilates for fitness - 16:05 Letizia B		
17:15 Pilates for fitness - 18:05 Letizia B								
18:15 Total Body - 19:05 Letizia T		18:45 Acqua - Training - 19:30 STAFF 01 A	18:15 Full Body - 19:05 Vanessa T	18:15 Group Cycling - 19:05 Carmine GC	18:45 Acqua - Weight - 19:30 STAFF 01 A	18:15 Pilates for fitness - 19:05 Letizia B		18:45 Acqua - Power Circuit - 19:30 STAFF 01 A
						19:15 Pump Tonic - 20:05 Letizia T		

PER PARTECIPARE AI CORSI È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE DA EFFETTUARE ATTRAVERSO TECHNOGYM APP scaricabile gratuitamente dallo store del proprio smartphone

- La prenotazione è consentita a partire dalle ore 8 del giorno precedente e fino a 1 ora prima dell'inizio del corso;
- La cancellazione tramite app è consentita fino a 1 ora prima dell'inizio del corso, superato tale termine è necessario contattare il desk telefonicamente chiedendo la cancellazione;

La direzione, quando lo ritenga necessario o opportuno, si riserva il diritto di modificare le lezioni relativamente a: orario, tipologia, sala, attrezzature ed eventuali sospensioni.

# ORARIO CORSI di GINNASTICA adattata al Fitness valido dal 4 al 10 Agosto 2025

## GIOVEDI'

## VENERDI'

## SABATO

CRISTALLO	BOX-QUEENAX	PISCINA	CRISTALLO	BOX-QUEENAX	PISCINA	CRISTALLO	BOX-QUEENAX	PISCINA			
						10:15 Energy - Tone D 11:05 Letizia		11:00 Acqua - Training A 11:45 STAFF 01			
09:15 Pilates for - fitness B 10:05 Letizia			09:15 Pilates for - fitness B 10:05 Letizia		09:30 Acqua Soft - A 10:15 STAFF 01	11:15 Pilates for - fitness B 12:05 Letizia					
10:15 Easy Tonic - T 11:05 Cristina											
		11:00 Acqua GAG - A 11:45 STAFF 01	11:30 Flexability - B 12:10 Annalisa					A			
	13:20 Dynamic - Walking D 14:10 Letizia		12:15 Body - Power T 13:05 Annalisa	13:20 Group - Cycling GC 14:10 Paolo	13:15 Acqua - Training A 14:00 STAFF 01						
14:10 Body - Power T 15:00 Annalisa			13:15 Dance - C 14:05 Annalisa			<b>DOMENICA</b>					
						CRISTALLO	BOX-QUEENAX	PISCINA			
15:15 Pilates for - fitness B 16:05 Letizia	15:15 Addome - T 15:50 Annalisa	15:00 Acqua - Weight A 15:45 STAFF 01	14:10 Booty - T 15:00 Annalisa								
16:10 Dance - C 17:00 Annalisa			15:15 Pilates for - fitness B 16:05 Letizia			<b>LEGENDA SIMBOLI</b>					
						<b>T</b>	TONIFICAZIONE	<b>C</b>	COREOGRAFICI	<b>B</b>	BALANCE
						<b>D</b>	DINAMICO	<b>GC</b>	GROUP CYCLING	<b>N</b>	NUOTO
						<b>A</b>	ACQUA GYM				
18:15 Total Body - T 19:05 Ivan	18:00 Group - Cycling GC 18:50 Paolo	18:45 Acqua - Training A 19:30 STAFF 01	18:15 Metabolic - Pump D 19:05 Vanessa		18:45 Acqua GAG - A 19:30 STAFF 01	<b>ORARI IMPIANTO</b>					
						<b>ORARIO APERTURA</b>					
						dal lunedì al venerdì dalle 08:00 alle 22:00 sabato e domenica dalle 09:00 alle 19:00					
						<b>ORARIO NUOTO LIBERO COORDINATO</b>					
						dal lunedì al venerdì dalle 08.00 alle 21:30 Sabato 09:00/18:30 - domenica 09:00/18:30					

PER PARTECIPARE AI CORSI È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE DA EFFETTUARE ATTRAVERSO TECHNOGYM APP scaricabile gratuitamente dallo store del proprio smartphone

• La prenotazione è consentita a partire dalle ore 8 del giorno precedente e fino a 1 ora prima dell'inizio del corso;

• La cancellazione tramite app è consentita fino a 1 ora prima dell'inizio del corso, superato tale termine è necessario contattare il desk telefonicamente chiedendo la cancellazione;

La direzione, quando lo ritenga necessario o opportuno, si riserva il diritto di modificare le lezioni relativamente a: orario, tipologia, sala, attrezzature ed eventuali sospensioni.