



PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

CORSI FITNESS TERRA

DAL 11.09.2023 AL 31.05.2024

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
09.00 - 09.50 PANCAFIT	09.00 - 09.50 STRETCHING&FLEXIBILITY	09.00 - 09.50 YOGA FLOW	09.00 - 09.50 STRETCHING&FLEXIBILITY	09.00 - 09.50 YOGA DEL MOVIMENTO	
9.50 - 10.40 PANCAFIT	10.00 - 10.50 PILATES	10.00 - 10.50 BOSU PUMP		10.00 - 10.50 PILATES	10.30 - 11.20 POSTURAL BALL
10.40 - 11.30 PANCAFIT	11.00 - 11.50 PANCAFIT & YOGA	11.00 - 11.50 CORE STABILITY	11.00 - 11.50 TOTAL BODY	11.00 - 11.50 OSTEO ANTALGICA	11.20 - 12.10 PANCAFIT
11.40 - 12.30 POSTURAL BALL					12.10 - 13.00 PANCAFIT
13.00 - 13.50 PUMP					
			14.30 - 15.20 SUPER GLUTEI		
		17.30 - 18.20 PILATES	17.30 - 18.20 DENENSIONE MIOFASZIALE	17.30 - 18.20 POSTURAL BALL	
18.20 - 19.10 FUNCTIONAL TRAINING	18.20 - 19.10 SUPER GAG	18.20 - 19.10 FUNCTIONAL TRAINING	18.20 - 19.10 FUNCTIONAL TRAINING	18.20 - 19.10 PUMP	
19.10 - 20.00 PILATES	19.10 - 20.00 STRETCHING&FLEXIBILITY	19.10 - 20.00 CARDIO DANCE	19.10 - 20.00 PANCAFIT & BALL	19.10 - 20.00 YOGA & FLEX	

Società Sportiva Dilettantistica Wellness For Life S.r.l.

Piazza Atleti azzurri d'Italia 6 - 28047 Oleggio (NO) - Tel. 0321 91706 Fax. 0321 1856962 - www.aquam365.eu
info@wellnessforlife.it - info@pec.wellnessforlife.it - Partita IVA 02345600031 - Cod. Fiscale 02345600031 CONI EPS 252002 - CONI FSN 194028 - FIT 01120313 - ASI PIE-NO0193



PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

CORSI FITNESS ACQUA

DAL 11.09.2023 AL 31.05.2024

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
				09.00 - 09.50 ACQUA EASY CORRETTIVA (VASCA PICCOLA)	
	10.00 - 10.50 GINNASTICA ACQUATICA		10.00 - 10.50 GINNASTICA ACQUATICA		
		11.00 - 11.50 AQUAM WELLNESS (VASCA PICCOLA)			
	14.30 - 15.20 AQUAM PILATES (VASCA PICCOLA) FINO 30/09				
14.30 - 15.20 ACQUA GYM		15.00 - 15.50 ACQUA EASY CORRETTIVA (VASCA PICCOLA)		14.30 - 15.20 ACQUA GYM	
18.20 - 19.10 ACQUA GYM		18.20 - 19.10 ACQUA GYM			
19.10 - 20.00 HYDROBIKE	19.00 - 19.50 BOOT CAMP ACQUATICO (VASCA PICCOLA)	19.10 - 20.00 HYDROBIKE			

Società Sportiva Dilettantistica Wellness For Life S.r.l.

Piazza Atleti azzurri d'Italia 6 - 28047 Oleggio (NO) - Tel. 0321 91706 Fax. 0321 1856962 - www.aquam365.eu
 info@wellnessforlife.it - info@pec.wellnessforlife.it - Partita IVA 02345600031 - Cod. Fiscale 02345600031 CONI EPS 252002 - CONI FSN 194028 - FIT 01120313 - ASI PIE-NO0193