



# PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

# PERIODO

## CORSI FITNESS TERRA 2022-23

12.09.2022 - 03.06.2023

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09.00 - 09.50 PANCAFIT GROUP	09.00 - 09.50 STRETCHING & FLEXIBILITY	09.00 - 09.50 YOGA FLOW	09.00 - 09.50 STRETCHING & FLEXIBILITY	09.00 - 09.50 PANCAFIT & YOGA	09.30 - 10.20 PILATES (DAL 1 OTTOBRE)
10.00 - 10.50 PANCAFIT GROUP	10.00 - 10.50 PILATES	10.00 - 10.50 BOSU-PUMP		10.00 - 10.50 HATHA YOGA	10.30 - 11.20 PANCAFIT & BALL (DAL 1 OTTOBRE)
11.00 - 11.50 PANCAFIT GROUP	11.00 - 11.50 PANCAFIT & YOGA	11.00 - 11.50 PILATES	11.00 - 11.50 BOSU	11.00 - 11.50 GINNASTICA ANTALGICA POSTURALE	11.20 - 12.10 PANCAFIT & BALL (DAL 1 OTTOBRE)
13.00 - 13.50 PUMP			13.00 - 13.50 SUPER GLUTEI		
	14.30 - 15.20 PILATES		14.30 - 15.20 CARDIO TONE		
	17.30 - 18.00 DETENSIONE MIOFASCIALE	18.00 - 18.30 BODY SCULPT		17.40 - 18.30 FUNCTIONAL TRAINING	
18.30 - 19.20 FUNCTIONAL TRAINING	18.30 - 19.20 SUPER G.A.G	18.30 - 19.20 FUNCTIONAL TRAINING	18.30 - 19.20 BOSU A.B.S.	18.30 - 19.20 PILATES	
19.30 - 20.20 PILATES	19.30 - 20.20 STRETCHING & FLEXIBILITY	19.30 - 20.20 CARDIO DANCE	19.30 - 20.20 PANCAFIT & BALL		

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 H2O 2022-23

12.09.2022 - 03.06.2023

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
				09.00 - 09.50 ACQUA EASY CORRETTIVA	
	10.00 - 10.50 GINNASTICA ACQUATICA		10.00 - 10.50 GINNASTICA ACQUATICA	 10.00 - 10.50 AQUAM ANTALGICA	
				 11.00 - 11.50 AQUAM ANTALGICA	
14.30 - 15.20 ACQUA GYM		15.00 - 15.50 ACQUA EASY CORRETTIVA		14.30 - 15.20 ACQUA GYM	
18.50 - 19.30 HYDROBIKE SPRINT	19.20 - 20.10 BOOT CAMP ACQUATICO <small>(VASCA PICCOLA)</small>	18.50 - 19.30 ACQUA MIX SPRINT			
19.00 - 19.50 ACQUA EASY CORRETTIVA		19.30 - 20.20 HYDROBIKE		19.30 - 20.20 ACQUA FITNESS	
19.30 - 20.20 ACQUA FITNESS					

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