



PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

CORSI FITNESS SALA ESTATE 2023

DAL 05.06.2023 AL 05.08.2023

DAL 28.08.2023 AL 09.09.2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.00 - 09.50 PANCAFIT	09.00 - 09.50 POSTURAL TRAINING	09.00 - 09.50 SALUTO AL SOLE	09.00 - 09.50 STRETCHING&FLEXIBILITY	09.00 - 09.50 YOGA DEL MOVIMENTO	
9.50 - 10.40 PANCAFIT		10.00 - 10.50 CORE STABILITY		10.00 - 10.50 PILATES	10.30 - 11.20 POSTURAL BALL
10.40 - 11.30 PANCAFIT	11.00 - 11.50 PILATES	11.00 - 11.50 YOGA FLEX	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				14.00 - 14.50 PILATES	
			15.00 - 15.50 TOTAL BODY		
				17.30 - 18.20 SUPER GAG	
18.20 - 19.10 FUNCTIONAL TRAINING	18.20 - 19.10 PILATES	18.20 - 19.10 FUNCTIONAL TRAINING	18.20 - 19.10 BODY SCULPT	18.20 - 19.10 PUMP	
19.10 - 20.00 RELEASE MIOFASIALE		19.10 - 20.00 CARDIO DANCE	19.10 - 20.00 PILATES	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 ESTATE 2023

DAL 05.06.2023 AL 05.08.2023
DAL 28.08.2023 AL 09.09.2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				09.00 - 09.50 ACQUA EASY CORRETTIVA	
	10.00 - 10.50 GINNASTICA ACQUATICA		10.00 - 10.50 GINNASTICA ACQUATICA		
		11.00 - 11.50 AQUAM WELLNESS			
			13.00 - 13.50 AQUAM BIKE		
15.00 - 15.50 ACQUA GYM	15.00 - 15.50 CIRCUITO ACQUATICO	15.00 - 15.50 ACQUA EASY CORRETTIVA		15.00 - 15.50 ACQUA GYM	
	17.30 - 18.20 ACQUA GYM				
18.20 - 19.10 AQUAM BIKE		18.20 - 19.10 AQUAM FITNESS			
19.10 - 20.00 AQUAM FITNESS	19.10 - 20.00 CIRCUITO ACQUATICO	19.10 - 20.00 AQUAM BIKE			

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