



# PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

# PERIODO

## CORSI FITNESS TERRA

DAL 16.09.2024 AL 31.05.2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.00 - 09.50 PANCAFIT	09.00 - 09.50 STRETCHING&FLEXIBILITY	09.00 - 09.50 HATHA YOGA	09.00 - 09.50 YOGA & FLEX	09.00 - 09.50 STRETCHING YOGA	
9.50 - 10.40 PANCAFIT	10.00 - 10.50 PILATES	10.00 - 10.50 CORE STABILITY	10.00 - 10.50 PILATES BAND	10.00 - 10.50 PILATES	10.30 - 11.20 PANCA FIT
10.40 - 11.30 PANCAFIT	11.00 - 11.50 PANCAFIT & FLEX	11.00 - 11.50 GINNASTICA CORRETTIVA	11.00 - 11.50 SUPER G.A.G	11.00 - 11.50 OSTEO ANTALGICA	11.20 - 12.10 PANCAFIT
11.40 - 12.30 PILATES BAND					12.10 - 13.00 PANCAFIT
13.00 - 13.50 PUMP					
		14.30 - 15.20 PANCA FIT		14.30 - 15.20 POSTURAL YOGA	
			17.40 - 18.30 PUMP	17.40 - 18.30 POSTURAL BALL	
18.20 - 19.10 FUNCTIONAL TRAINING	18.20 - 19.10 PILATES	18.20 - 19.10 FUNCTIONAL YOGA	18.30 - 19.20 FIT COMBACT	18.30 - 19.20 PUMP	
19.10 - 20.00 POSTURAL YOGA	19.10 - 20.00 PILATES	19.10 - 20.00 FITNESS DANCE	19.20 - 20.10 PILATES BAND	19.20 - 20.10 YOGA & FLEX	

- Il palinsesto potrà subire variazioni o modifiche a seguito di richieste o mancata frequentazioni dei corsi.
- I corsi potranno essere sospesi se non raggiungeranno il numero minimo di 5 iscritti.

**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 16.09.2024 AL 31.05.2025

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	 10.00 - 11.00 AQUAM ANTALGICA	
		11.00 - 11.50 GINNASTICA ACQUATICA POSTURALE		 11.00 - 12.00 AQUAM ANTALGICA	
14.30 - 15.20 ACQUA GYM	14.30 - 15.20 GINNASTICA DOLCE (VASCA PICCOLA)	14.30 - 15.20 ACQUA EASY CORRETTIVA (VASCA PICCOLA)	14.30 - 15.20 AQUAM PILATES (VASCA PICCOLA)	14.30 - 15.20 ACQUA GYM	
18.20 - 19.10 ACQUA GYM		18.20 - 19.10 HYDROBIKE			
19.10 - 20.00 HYDROBIKE	19.00 - 19.50 ACQUA EASY CORRETTIVA (VASCA PICCOLA)	19.10 - 20.00 ACQUA GYM			

- Il palinsesto potrà subire variazioni o modifiche a seguito di richieste o mancata frequentazioni dei corsi.
- I corsi potranno essere sospesi se non raggiungeranno il numero minimo di 5 iscritti.

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

