



# ORARI FITNESS

dal 02.09.2019 al 14.09.2019

I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN MINIMO DI 5 ISCRITTI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ'	SABATO
9.00-9.50 PANCAFIT GROUP	09.15 - 10.05 BARRE' A TERRE	9.00-9.50 PANCAFIT DYNAMIC	09.00 - 09.50 GINNASTICA ANTALGICA	09.15 - 10.05 BARRE' A TERRE	
10.00-10.50 PANCAFIT GROUP	10.10 - 11.00 GINNASTICA ACQUATICA POSTURALE	10.00-10.50 PANCAFIT DYNAMIC	10.00 - 10.50 DETTENSIONE MIOFASCIALE	10.10 - 11.00 GINNASTICA ACQUATICA POSTURALE	
11.00-11.50 POSTURAL YOGA	10.15 - 11.05 FLOW BALL	11.00-11.50 DYNAMIC YOGA	11.00 - 11.50 PANCAFIT GROUP	10.15 - 11.05 FLOW BALL	10.00 - 10.50 WATER AEROBIC
13.00 - 13.50 PUMP	11.10 - 12.00 MOVIMENTO NEL RESPIRO	13.00 - 13.50 PILATES EVOLUTION	11.00 - 11.50 ACQUA GYM	11.10 - 12.00 MOVIMENTO NEL RESPIRO	11.10-12.00 GET
13.00 - 13.50 ACQUAGYM	13.00 - 13.50 HYDROBIKE	13.00 - 13.50 HYDROSTEP	13.00 - 13.50 HYDROBIKE		
	14.30 - 15.20 ACQUA MIX		14.30 - 15.20 ACQUA MIX	13.00 - 13.50 ACQUAGYM	
18.00 - 18.50 WATER AEROBIC	18.00 - 18.50 FLOW BALL	18.00 - 18.50 HYDROSTEP	18.00 - 18.50 BOSU ACTION		
19.00 - 19.50 CROSS CARDIO	19.00 - 19.50 TRAINING OLISTICO	19.00 - 19.50 ACQUA GYM		18.00 - 18.50 WATER AEROBIC	
	19.00-19.50 HYDROBIKE		19.00-19.50 HYDROBIKE	19.00-19.50 FUNCTIONAL TRAINING	
20.00 - 20.50 WATER AEROBIC	20.00-20.50 PANCA FIT GROUP	20.00 - 20.50 FUNCTIONAL TRAINING	20.00-20.50 PANCA FIT/YOGA		

Società Sportiva Dilettantistica Wellness For Life a.R.L. - Piazza Atleti Azzurri d'Italia 6 - 28047 Oleggio (NO)

Tel. 0321 91706 - Fax. 0321 1856962 - info@wellnessforlife.it - www.aquam365.eu

P. Iva & C.F. 02345600031 - CONI EPS 252002 - CONI FSN 194028 - FIT 01120313 - ASI PIE-NO0193