

ORARIO DEI CORSI DAL 4 AL 10 SETTEMBRE 2023

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
7.45		VINYASA YOGA			VINYASA YOGA	
9.00	AQUASOFT PILATES		PILATES		AQUASOFT	
9.30				POSTURALE		PILATES PROPS
10.00	BODYPUMP	AQUAGYM				
10.30						BODYPUMP+ LESMILLS CORE
11.00				AQUAGYM		
13.30	AQUAGYM FITDANCE	FITBOXE	INTERVAL TRAINING BODYPUMP	GAG	ATTACK+ LESMILLS CORE	
17.15		PILATES BASE		PILATES AVANZATO		
17.30	PILATES PROPS				PILATES BASE	
18.00	INTERVAL TRAINING	BODYPUMP		BODYPUMP		
18.30			FUNZIONALE			
18.45		FITDANCE		LESMILLS CORE	AQUACIRCUIT	
19.00		CALISTHENICS		CALISTHENICS		
19.15	FUNZIONALE	CROSS TRAINING		AQUAFIT	GAG	
19.30	CALISTHENICS		CALISTHENICS FITBOXE			
20.00	FITBOXE				FITBOXE	
20.15		KICK BOXING		KICK BOXING		

NOTA: Tutti i corsi sono su prenotazione tramite app MyLegend

I corsi in azzurro si svolgeranno nell'area piscina