



L E G E N D

ORARIO DEI CORSI 17-30 GIUGNO

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7.45		VINYASA YOGA			VINYASA YOGA		
9.00	AQUASOFT PILATES		POSTURALE		PILATES		
9.15			AQUASOFT				
9.30					AQUASOFT	PILATES FLOW TRAINING	
10.00	BODYPUMP						
10.30		AQUAGYM				BODYPUM+ LESMILLS	
10.45					AQUACIRCUIT		
11.00	AQUAFIT		AQUA AEROBICA	AQUAFIT			
12.00						INTERVAL TRAINING	
12.30				AQUAGYM			
13.15							
13.30	WATERPUMP	FITBOXE FLOW TRAINING	BODYPUMP	GAG	INTERVAL TRAINING FITBOXE AQUAGYM		
16.45							
17.00	AQUA AEROBICA		FLOW TRAINING				
17.15				PILATES AVANZATO			
17.30	PILATES PROPS				PILATES BASE		
17.45			GAG		WATERPUMP		
18.00	INTERVAL TRAINING	BODYPUMP	WATERPUMP	BODYPUMP			
18.15		INTERVAL TRAINING		CROSS TRAINING			
18.30	FITNESS MUSICALE		FUNZIONALE		FUNZIONALE		
18.45		FITDANCE		LESMILLS CORE			
19.00		CALISTHENICS		CALISTHENICS	CALISTHENICS		
19.15	FUNZIONALE	WATERPUMP		INTERVAL TRAINING	GAG		
19.30	CALISTHENICS	LESMILLS CORE	CALISTHENICS FITBOXE	TOTALBODY			
20.00	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