

PLANNING CORSI da LUNEDI' 30 SETTEMBRE

INDIVIDUA IL COLORE PIU' ADATTO A TE E SCEGLI IL TUO CORSO !

BODY & MIND			SOFT FITNESS			ACQUA			TONE			CARDIO TONE			FUNZIONALE					
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica		
ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA
9:00 9:45	FITNESS	1/2	6:30 7:30	MORNING FIT	QX	9:00 9:45	TOTAL BODY	1/2	6:30 7:30	MORNING FIT	QX	9:00 9:45	SOFT GYM	1/2	10:15 11:15	YOGA	1/2	11:00 11:50	ACRO SPIN	1
10:00 10:45	ACQUA SOFT	Pis	9:00 9:45	SOFT GYM	1/2	10:00 10:45	ACQUA SOFT	Pis	9:00 9:45	TOTAL BODY	1/2	10:00 10:50	PILATES	1/2	13:00 13:45	ACQUA TONIC	Pis			
10:10 11:00	ANTALGICA	1/2	10:00 10:50	PILATES	1/2	10:15 11:15	YOGA	5	10:00 10:45	ACQUA SOFT	Pis	10:30 11:15	ACQUA SOFT	Pis	13:00 13:50	ACRO SPIN	1			
13:00 13:45	GAG	2	10:30 11:15	ACQUA SOFT	Pis	11:00 11:45	GESTANTI	Pis	10:10 11:00	ANTALGICA	1/2	11:10 12:00	ACRO SPIN	1	16:00 16:45	ACQUA TONIC	Pis			
13:00 13:50	ACRO SPIN	1	11:10 12:00	ACRO SPIN	1	13:00 13:45	GAG	1	13:00 13:45	ACQUA CIRCUIT	Pis	13:00 13:45	TOTAL BODY	1/2						
13:10 13:40	QUEENAX	QX	13:00 13:45	ACQUA TONIC	Pis	13:10 13:40	QUEENAX	QX	13:00 13:50	ACRO SPIN	1	13:10 14:00	PILATES BRAID	5						
13:10 14:00	PILATES	5	13:00 13:45	FITNESS	1	13:10 14:00	PILATES	2	13:10 13:55	ACRO HIIT	2	14:00 14:40	FUNCTIONAL	QX						
15:00 15:45	ACRO UNDER 25	1	13:10 13:55	FLYBOARD	2	14:00 14:40	FUNCTIONAL	QX	17:30 18:15	CIRCUIT TRAINING	1/2	14:45 15:30	GESTANTI	Pis						
16:00 16:45	ACQUA TONIC	Pis	15:15 16:45	CALISTHENICS	4	16:00 16:45	ACQUA CIRCUIT	Pis	18:20 19:05	FITNESS 70/80	1	16:00 16:45	ACQUA TONIC	Pis						
16:20 17:00	FUNCTIONAL	1	17:10 17:55	CIRCUIT TRAINING	1/2	16:30 17:10	FUNCTIONAL	1	18:30 19:15	FLYBOARD	2	17:30 18:00	QUEENAX	QX						
17:20 18:10	PILATES	2	18:00 18:45	ACRO UNDER 25	2	17:30 18:20	PILATES BRAID	1	19:00 19:45	ACQUA TONIC	Pis	18:00 18:45	SCULPT TRAINING	1/2						
17:45 18:15	QUEENAX	QX	18:00 18:45	SCULPT TRAINING	1	18:00 18:30	QUEENAX	QX	19:10 20:00	ACRO SPIN	1	19:00 19:45	ACQUA STEP	Pis						
18:15 19:00	GAG	1	18:30 19:10	FUNCTIONAL	QX	18:10 18:55	DYNAMIC BOARD	2	19:10 20:00	PILATES	5	19:00 20:00	ACRO KICK	2						
18:20 19:05	ZUMBA	2	18:50 19:40	PILATES	5	18:30 19:15	ACRO HIIT	1	19:20 20:05	GAG	2	19:10 20:00	PILATES	1						
19:00 19:45	ACQUA TONIC	Pis	19:00 19:45	ACQUA TONIC	Pis	19:00 19:50	ANTALGICA	5	19:30 20:30	CALISTHENICS	4									
19:00 19:50	PILATES BRAID	5	19:00 19:45	GAG	2	19:00 20:00	ACRO KICK	2	20:00 21:00	YOGA	5									
19:10 19:55	ACRO HIIT	2	19:10 20:00	ACRO SPIN	1	19:10 19:40	QUEENAX	QX	20:00 20:45	NUOTO ADULTI *	Pis									
19:10 20:00	ACRO SPIN	1	20:00 21:00	YOGA	5	19:30 20:15	ZUMBA	1												
20:00 20:45	TOTAL BODY	2	20:00 20:40	MAI + SOVRAPPESO	QX	20:00 20:45	SCULPT TRAINING	2												
20:00 20:45	NUOTO ADULTI *	Pis																		

ORARIO CLUB

Lunedì a Giovedì 7:30 - 22:00
sala pesi 7:30 - 21:50
piscina 7:30 - 21:30

Venerdì 7:30 - 21:30
sala pesi 7:30 - 21:20
piscina coperta 7:30 - 21:00

Sabato e Domenica 9:00 - 19:00
sala pesi 9:00 - 18:50
piscina coperta 9:00 - 18:30

CONTATTI

Tel. 0523/452649
Web www.acrobatic.it
Mail info@acrobatic.it
Facebook Acrobatic Fitness
Instagram Acrobatic Fitness

SCARICA L' APP WELL TEAM PER PRENOTARE I TUOI CORSI (TUTTI I CORSI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA DAL GIORNO PRECEDENTE)

PRENOTAZIONI E/O DISDETTE ENTRO 2 ORE DAL CORSO STESSO

In caso di frequenza insufficiente (meno di 4 persone), lo staff tecnico si riserva la facoltà di sospendere i corsi.

Il Club si riserva di variare, per motivi organizzativi, gli orari e la tipologia dei corsi.