

INDIVIDUA IL COLORE E SCEGLI IL CORSO PERFETTO PER TE

BODY & MIND

SOFT FITNESS

FUNZIONALE

CARDIO TONE

TONE

ACQUA

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	9:00 9:45	SOFT GYM	1/2	9:00 9:45	TOTAL BODY	1/2	9:00 9:45	TOTAL BODY	1/2	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	10:00 10:50	PILATES	1/2	10:00 10:45	ACQUA SOFT	Pis	10:00 10:45	ACQUA SOFT	Pis	10:00 10:50	PILATES	1/2	13:00 13:45	ACQUA TONIC	Pis			
10:10 11:00	ANTALGICA	1/2	10:30 11:15	ACQUA SOFT	Pis	10:15 11:15	YOGA	1	10:10 11:00	ANTALGICA	1/2	10:30 11:15	ACQUA SOFT	Pis	13:00 13:50	ACRO SPIN	1			
13:00 13:45	GAG	2	11:10 12:00	ACRO SPIN	1	11:00 11:45	GESTANTI	Pis	10:30 11:30	ALLENAMENTO METABOLICO **		11:10 12:00	ACRO SPIN	1	16:00 16:45	ACQUA TONIC	Pis			
13:00 13:50	ACRO SPIN	1	13:00 13:45	ACQUA TONIC	Pis	13:00 13:45	PHA	1/2	13:00 13:45	ACQUA CIRCUIT	Pis	13:00 13:45	TOTAL BODY	1						
13:10 13:40	QUEENAX	QX	13:00 13:45	FITNESS	1	13:00 14:00	YOGA	5	13:00 13:50	ACRO SPIN	1	13:10 13:40	QUEENAX	QX						
13:10 14:00	PILATES	5	13:10 13:55	FLYBOARD	2	13:10 13:40	QUEENAX	QX	13:10 13:55	GAG	2	13:10 14:00	PILATES	2						
15:20 16:00	ACRO UNDER 25	2	17:30 18:10	ACRO UNDER 25	2	16:00 16:40	FUNCTIONAL	QX	17:30 18:15	CIRCUIT TRAINING	1/2	16:00 16:30	QUEENAX	QX						
16:00 16:45	ACQUA TONIC	Pis	17:45 18:30	CIRCUIT TRAINING	1	16:00 16:45	ACQUA CIRCUIT	Pis	18:20 19:05	FITNESS 70/80	1	16:00 16:45	ACQUA TONIC	Pis						
17:00 17:50	PILATES BRAID	2	18:15 19:00	FITNESS	2	17:30 18:00	QUEENAX	QX	18:30 19:15	FLYBOARD	2	18:00 18:45	DYNAMIC BOARD	2						
17:45 18:15	QUEENAX	QX	18:20 18:50	QUEENAX	QX	18:10 18:55	ACRO HIIT	2	19:00 19:45	ACQUA TONIC	Pis	18:20 19:05	SCULPT TRAINING	1						
18:00 18:45	GAG	1/2	19:05 19:50	GAG	2	18:30 19:15	ZUMBA	1	19:00 19:50	PILATES BRAID	5	19:00 20:00	ACRO KICK	2						
18:30 19:20	ANTALGICA	5	19:00 19:45	ACQUA TONIC	Pis	19:00 19:50	ANTALGICA	5	19:10 20:00	ACRO SPIN	1	19:10 20:00	PILATES	1						
19:00 19:45	ZUMBA	2	19:10 20:00	PILATES	5	19:00 20:00	ACRO KICK	2	19:20 20:05	GAG	2	19:30 20:30	CALISTHENICS	4						
19:00 19:45	ACQUA CIRCUIT	Pis	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 20:40	MAI + SOVRAPPESO	QX	19:30 20:15	SCULPT TRAINING	1	20:00 21:00	YOGA	5									
19:30 20:10	FUNCTIONAL	QX	20:00 21:00	YOGA	2	19:45 20:45	CALISTHENICS	4	20:30 21:30	VING TSUN	2									
20:00 20:45	SCULPT TRAINING	2	20:30 21:30	VING TSUN	5	20:10 20:55	TOTAL BODY	2												
20:00 20:45	NUOTO ADULTI *	Pis																		

PRENOTA I TUOI
CORSI DALL'APP
WellTeam
o SUL SITO

ACROBATIC
Fitness



PLANNING CORSI

IN VIGORE DA LUNEDÌ 03 NOVEMBRE

CLUB: Lun-Giov 07:00-22:00 / Ven 07:00-21:30 / Sab-Dom 09:00-19:00

PISCINA: Lun-Giov 07:00-21:30 / Ven 07:00-21:00 / Sab-Dom 09:00-18:30

SPA: Lun-Merc 10:00-21:30 / Giov 17:00-21:30 / Ven 10:00-14:00 / Sab-Dom 10:00-18:30

PRENOTAZIONE E/O DISDETTE ENTRO 2 ORE DALL'INIZIO DEI CORSI

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

* PER PRENOTAZIONI AL CORSO DI NUOTO RIVOLGERSI IN RECEPTION

** IL CORSO SI SVOLGERÀ AL PARCO DELLA GALLEANA, IN CASO DI MALTEMPO SI TERRÀ IN ACROBATIC

CORSI IN PISCINA

Lunedì		
10:00	ACQUA SOFT	Pis
10:45	3 CORSIE*	
14:30	NUOTO	Pis
15:10	1 CORSIA*	
16:00	ACQUA TONIC	Pis
16:45	3 CORSIE*	
17:00	NUOTO	Pis
18:35	3 CORSIE*	
19:00	ACQUA CIRCUIT	Pis
19:45	3 CORSIE*	
20:00	NUOTO ADULTI	Pis
20:45	1 CORSIA*	

Giovedì		
10:00	ACQUA SOFT	Pis
10:45	3 CORSIE*	
13:00	ACQUA CIRCUIT	Pis
13:45	3 CORSIE*	
17:00	NUOTO	Pis
18:35	3 CORSIE*	
19:00	ACQUA TONIC	Pis
19:45	3 CORSIE*	
20:00	NUOTO ADULTI	Pis
20:45	1 CORSIA*	

Martedì		
10:30	ACQUA SOFT	Pis
11:15	3 CORSIE*	
13:00	ACQUA TONIC	Pis
13:45	3 CORSIE*	
17:00	NUOTO	Pis
18:35	3 CORSIE*	
19:00	ACQUA TONIC	Pis
19:45	3 CORSIE*	

Mercoledì		
10:00	ACQUA SOFT	Pis
10:45	3 CORSIE*	
11:00	GESTANTI	Pis
11:45	1 CORSIA*	
16:00	ACQUA CIRCUIT	Pis
16:45	3 CORSIE*	
17:00	NUOTO	Pis
18:35	3 CORSIE*	

Allenamento dinamico che combina esercizi cardiovascolari e tonificazione per bruciare calorie e modellare il corpo.

ACRO AUNDER 25 Allenamento dinamico per under 25: forza, resistenza e divertimento in gruppo. Energia giovane, risultati reali!

ALLENAMENTO METABOLICO Allenamento metabolico all'aperto: media intensità, natura e movimento per bruciare grassi e riattivare il metabolismo!

ACRO KICK Allenamento cardio e tecnico ispirato alle arti marziali per scaricare energia e tonificare.

ACRO SPIN Allenamento cardio su bike stazionaria, ad alta intensità, per bruciare calorie e migliorare la resistenza.

DYNAMIC BOARD Attività su tavola dinamica per stimolare stabilità, forza e coordinazione.

FITNESS Allenamento completo per migliorare resistenza, forza e forma fisica con esercizi dinamici e coinvolgenti.

FITNESS 70/80 Lezione divertente a ritmo di musica vintage, tra aerobica e passi iconici del passato.

TOTAL BODY Allenamento completo che coinvolge tutti i gruppi muscolari per tonificare e migliorare la forma fisica.

ZUMBA Fitness e danza latino-americana per bruciare calorie divertendosi a ritmo di musica.

CARDIO TONE

TONE

Esercizi mirati per rassodare e definire i muscoli, migliorare forza e resistenza, con o senza piccoli attrezzi.

GAG Tonificazione intensa di gambe, addominali e glutei, ideale per modellare e rafforzare le zone critiche.

PHA Circuito che alterna parte alta e bassa del corpo per stimolare il metabolismo e tonificare.

SCULPT TRAINING Allenamento mirato per scolpire e definire il corpo con esercizi intensi e controllati.

ACQUA

Attività in piscina a basso impatto, ideale per tonificare, migliorare la mobilità e drenare, senza sovraccaricare le articolazioni.

ACQUA CIRCUIT Circuito ad alta intensità in acqua per lavorare forza, resistenza e coordinazione in modo divertente e sicuro.

ACQUA TONIC Allenamento in acqua per tonificare, drenare e migliorare la forma fisica, senza stress articolare.

ACQUA SOFT Attività in acqua dolce e a basso impatto, perfetta per la mobilità articolare e il benessere generale.

SOFT FITNESS

Attività dolce e accessibile, pensata per chi vuole migliorare mobilità, postura e tono muscolare in totale sicurezza.

FITNESS Allenamento completo per migliorare resistenza, forza e forma fisica con esercizi dinamici e coinvolgenti.

SOFT GYM Ginnastica dolce pensata per migliorare mobilità, tono e postura, adatta a ogni età.

BODY & MIND

Allenamento dolce che unisce movimento, respirazione e consapevolezza per migliorare equilibrio, postura e benessere psico-fisico. Perfetto per chi cerca benessere a 360°.

ANTALGICA Esercizi mirati per prevenire e alleviare dolori articolari e muscolari, migliorando postura e mobilità.

FLYBOARD Allenamento su tavola instabile per potenziare equilibrio, core e propriocezione.

PILATES Controllo del corpo, respirazione e postura per rafforzare il core e migliorare l'equilibrio.

PILATES BRAID Pilates con attrezzo Braid per intensificare il lavoro su postura, forza e flessibilità.

VING TSUN Arte marziale che sviluppa agilità, concentrazione e autodifesa attraverso tecniche precise e veloci.

YOGA Disciplina mente-corpo che migliora flessibilità, respirazione, equilibrio e consapevolezza interiore.

FUNZIONALE

Workout completo che allena forza, equilibrio e coordinazione attraverso movimenti naturali e intensi, usando il peso del corpo o attrezzi.

CALISTHENICS Allenamento a corpo libero che sviluppa forza, equilibrio e controllo attraverso movimenti tecnici.

CIRCUIT TRAINING Allenamento a stazioni che alterna esercizi cardio e tonificanti per un lavoro completo.

FUNCTIONAL Movimenti naturali e dinamici per migliorare forza, agilità e coordinazione con o senza attrezzi.

MAI + SOVRAPPESO Allenamento funzionale che combina esercizi dinamici e di tonificazione, per recuperare la forma perfetta

QUEENAX Allenamento funzionale con struttura sospesa per migliorare forza, coordinazione e agilità.

CONTATTI

Via Gervasi 6 Piacenza

Tel: 0523 - 452649

Sito www.acrobatic.it

mail: info@acrobatic.it

Facebook: Acrobatic Fitness

Instagram: Acrobatic Fitness