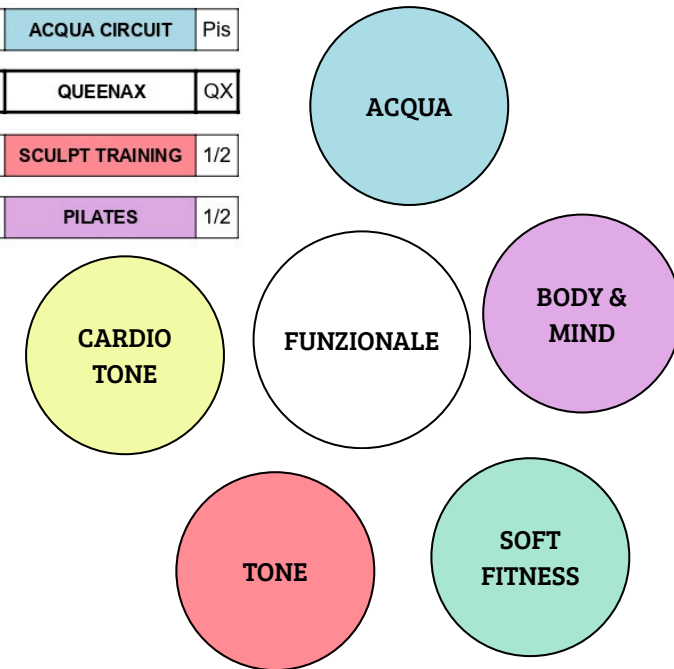


BODY & MIND			SOFT FITNESS			ACQUA			TONE			CARDIO TONE			FUNZIONALE		
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato		
ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA	ORARIO	CORSO	SALA
9:00 9:45	FITNESS	1/2	9:00 9:45	SOFT GYM	1/2	9:00 9:45	TOTAL BODY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



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 FACOLTA' DI SOSPENDERE I CORSI
 IL CLUB SI RISERVA DI VARIARE, PER MOTIVI ORGANIZZATIVI, GLI ORARI E LA TIPOLOGIA DEI CORSI
 ** IL CORSO SI SVOLGERA' AL PARCO DELLA GALLEANA, IN CASO DI MALTEMPO SI TERRA' IN ACROBATIC

CONTATTI
www.acrobatic.it

Via Gervasi 6 Piacenza
 Tel: 0523 - 452649
 Newsletter: 3426798951



mail: info@acrobatic.it
 Facebook: Acrobatic Fitness
 Instagram: Acrobatic Fitness

CORSI IN PISCINA

Lunedì		Martedì		Mercoledì	
		9:00	CENTRI ESTIVI		
		10:30	3 CORSIE*		
10:00	ACQUA SOFT			10:00	ACQUA SOFT
10:45	3 CORSIE*	10:30	ACQUA SOFT	10:45	3 CORSIE*
		11:15	3 CORSIE*		
13:00	ACQUA TONIC	13:00	ACQUA CIRCUIT	13:00	ACQUA TONIC
13:45	3 CORSIE*	13:45	3 CORSIE*	13:45	3 CORSIE*
16:00	ACQUA CIRCUIT	16:00	ACQUA TONIC	16:00	ACQUA CIRCUIT
16:45	3 CORSIE*	16:45	3 CORSIE*	16:45	3 CORSIE*
		17:30	ACRO UNDER 25		
		18:15	1 CORSIE*		
19:00	ACQUA TONIC	19:00	ACQUA CIRCUIT	19:00	ACQUA TONIC
19:45	3 CORSIE*	19:45	3 CORSIE*	19:45	3 CORSIE*
		20:00	MAI + SOVRAPPESO		
		20:45	1 CORSIE*		
Giovedì		Venerdì		Sabato	
		9:00	CENTRI ESTIVI		
		10:30	3 CORSIE*		
10:00	ACQUA SOFT			10:00	ACQUA TONIC
10:45	3 CORSIE*	10:30	ACQUA SOFT	10:45	3 CORSIE*
		11:15	3 CORSIE*		
13:00	ACQUA CIRCUIT	13:00	ACQUA TONIC	13:00	ACQUA TONIC
13:45	3 CORSIE*	13:45	3 CORSIE*	13:45	3 CORSIE*
16:00	ACQUA TONIC	16:00	ACQUA CIRCUIT		
16:45	3 CORSIE*	16:45	3 CORSIE*		
19:00	ACQUA CIRCUIT				
19:45	3 CORSIE*				

CARDIO TONE

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

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.

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.

STONE

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.

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

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.

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

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

CLUB:

- Lun-Merc 07:00-22:00
- Gio-Ven 07:00-21:30
- Sab-Dom 09:00-19:30

PALESTRA:

- Lun-Merc 07:00 - 21:50
- Gio-Ven 07:00 - 21:20
- Sab-Dom 09:00 - 19:00

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.

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

ACQUA

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

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

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.

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

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.

MORNING FIT Allenamento ad alta intensità che combina sollevamento pesi, cardio e movimenti funzionali.

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

PISCINA COPERTA:

- Lun-Ven: 07:00-21:00
- Sab-Dom: 09:00-19:00

SPA:

- Lun e Merc: 10:00-21:00
- Ven: 10:00-14:00
- Sab: 10:00-18:30
- Dom: 10:00 - 14:00



TERRAZZA:

- Lun-Ven: 08:00-20:30
- Sab-Dom: 09:00-19:00

PISCINA SCOPERTA:

- Lun-Ven: 09:00-20:15
- Sab-Dom: 10:00-19:00