

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	9:00 9:45 TOTAL BODY 1/2	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	10:00 10:45 ACQUA SOFT Pis	10:00 10:50 PILATES 1/2	13:00 13:45 ACQUA TONIC Pis
13:00 13:45 ACQUA TONIC Pis	10:30 11:15 ACQUA SOFT Pis	13:00 13:45 ACQUA TONIC Pis	13:00 13:45 ACQUA CIRCUIT Pis	10:30 11:15 ACQUA SOFT Pis	
13:00 13:45 GAG 1/2	13:00 13:45 ACQUA CIRCUIT Pis	13:10 13:55 CIRCUIT TRAINING 1/2	13:10 13:55 GAG 1/2	13:00 13:45 ACQUA TONIC Pis	
16:00 16:45 ACQUA CIRCUIT Pis	13:10 14:00 PILATES 1/2	16:00 16:45 ACQUA CIRCUIT Pis	16:00 16:45 ACQUA TONIC Pis	13:10 13:55 TOTAL BODY 1/2	
18:00 18:30 QUEENAX QX	16:00 16:45 ACQUA TONIC Pis	18:00 18:50 ANTALGICA 1/2	18:00 18:45 CIRCUIT TRAINING 1/2	16:00 16:45 ACQUA CIRCUIT Pis	
18:30 19:20 PILATES 1	18:00 18:45 CIRCUIT TRAINING 1/2	18:30 19:00 QUEENAX QX	19:00 19:45 GAG 2	18:00 18:45 SCULPT TRAINING 1/2	
19:00 19:45 ACQUA TONIC Pis	19:00 19:45 ACQUA CIRCUIT Pis	19:00 19:45 ACQUA TONIC Pis	19:00 19:45 ACQUA CIRCUIT Pis	19:00 19:50 PILATES 1/2	
19:00 19:45 SCULPT TRAINING 2	19:00 19:45 GAG 1/2	19:00 19:45 ACRO HIIT 1/2	19:10 20:00 ACRO SPIN 1		

CARDIO
TONE

BODY &
MIND

FUNZIONALE

ACQUA

TONE

SOFT
FITNESS

**CORSI SOSPESI
DAL 10 AL 16 AGOSTO**

CONTATTI

www.acrobatic.it

Via Gervasi 6 Piacenza

Tel: 0523 - 452649

Newsletter: 3426798951



mail: info@acrobatic.it

Facebook: Acrobatic Fitness

Instagram: Acrobatic Fitness

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

CORSI IN PISCINA

Lunedì	
10:00	ACQUA SOFT
10:45	3 CORSIE*
13:00	ACQUA TONIC
13:45	3 CORSIE*
16:00	ACQUA CIRCUIT
16:45	3 CORSIE*
19:00	ACQUA TONIC
19:45	3 CORSIE*

Martedì	
9:00	CENTRI ESTIVI
10:30	2 CORSIE*
10:30	ACQUA SOFT
11:15	3 CORSIE*
13:00	ACQUA CIRCUIT
13:45	3 CORSIE*
16:00	ACQUA TONIC
16:45	3 CORSIE*
19:00	ACQUA CIRCUIT
19:45	3 CORSIE*

Mercoledì	
10:00	ACQUA SOFT
10:45	3 CORSIE*
13:00	ACQUA TONIC
13:45	3 CORSIE*
16:00	ACQUA CIRCUIT
16:45	3 CORSIE*
19:00	ACQUA TONIC
19:45	3 CORSIE*

Giovedì	
10:00	ACQUA SOFT
10:45	3 CORSIE*
13:00	ACQUA CIRCUIT
13:45	3 CORSIE*
16:00	ACQUA TONIC
16:45	3 CORSIE*
19:00	ACQUA CIRCUIT
19:45	3 CORSIE*

Venerdì	
9:00	CENTRI ESTIVI
10:30	2 CORSIE*
10:30	ACQUA SOFT
11:15	3 CORSIE*
13:00	ACQUA TONIC
13:45	3 CORSIE*
16:00	ACQUA CIRCUIT
16:45	3 CORSIE*

Sabato	
10:00	ACQUA TONIC
10:45	3 CORSIE*
13:00	ACQUA TONIC
13:45	3 CORSIE*

CARDIO TONE

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

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

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

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.

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.

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.

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.

FUNZIONALE

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

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

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



CLUB:

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

SALA PESI:

- Lun-Ven 07:00 - 21:20
- Sab 09:00 - 18:50
- Dom 09:00 - 14:00

TERRAZZA:

- Lun-Ven: 08:00-20:00
- Sab-Dom: 09:00-18:45

PISCINA SCOPERTA:

- Lun-Ven: 09:00-20:00
- Sab-Dom: 10:00-18:30



IL CENTRO RIMARRA' CHIUSO
14 - 15 - 16 AGOSTO