

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 FINO AL 12/9	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
10:10 11:00	ANTALGICA DAL 07/09	1/2	10:30 11:15	ACQUA SOFT	Pis	10:15 11:15	YOGA DAL 23/9	5	10:10 11:00	ANTALGICA dal 17/9	1/2	10:30 11:15	ACQUA SOFT	Pis	13:00 13:50	ACRO SPIN DAL 19/9	1
13:00 13:45	ACQUA TONIC FINO AL 7/9	Pis	13:00 13:45	ACQUA CIRCUIT	Pis	13:00 13:45	ACQUA TONIC FINO AL 9/9	Pis	10:30 11:30	ALLENAMENTO METABOLICO AL PARCO DAL 17/9		13:00 13:45	TOTAL BODY	2	16:00 16:45	ACQUA CIRCUIT DAL 19/9	Pis
13:00 13:45	GAG	2	13:00 13:50	PILATES	1	13:00 14:00	YOGA DAL 16/9	5	13:00 13:45	ACQUA CIRCUIT	Pis	13:00 13:45	ACQUA TONIC FINO AL 11/9	Pis			
13:00 13:50	ACRO SPIN DAL 14/9	1	13:10 13:55	FITNESS DAL 22/9	2	13:10 13:55	CIRCUIT TRAINING	1/2	13:10 13:55	GAG	1/2	13:10 13:40	QUEENAX DAL 25/9	QX			
13:10 13:40	QUEENAX DAL 21/9	QX	16:00 16:45	ACQUA TONIC FINO AL 8/9	Pis	16:00 16:45	ACQUA CIRCUIT	Pis	16:00 16:45	ACQUA TONIC FINO AL 10/9	Pis	13:10 14:00	PILATES DAL 18/9	1			
16:00 16:45	ACQUA CIRCUIT	Pis	17:45 18:30	CIRCUIT TRAINING DAL 15/9	1	18:00 18:50	ANTALGICA	2	17:30 18:15	CIRCUIT TRAINING	2	16:00 16:45	ACQUA CIRCUIT	Pis			
17:15 17:45	QUEENAX DAL 21/9	QX	18:00 18:45	CIRCUIT TRAINING FINO AL 8/9	1	18:30 19:00	QUEENAX	QX	18:20 19:05	FITNESS	2	18:00 18:45	SCULPT TRAINING	1/2			
18:00 18:50	ANTALGICA DAL 14/9	1	18:15 19:00	FITNESS DAL 14/9	2	18:30 19:15	ZUMBA DAL 16/9	1	19:00 19:30	FIT IN ACQUA DAL 17/9	Pis	19:00 19:50	PILATES	1/2			
18:15 19:00	ACRO HIIT DAL 14/9	2	18:30 19:00	QUEENAX DAL 22/9	QX	19:00 19:45	ACRO HIIT AL 9/9	1	19:00 19:45	ACQUA CIRCUIT FINO AL 10/9	Pis						
18:30 19:20	PILATES AL 7/9	1	19:00 19:45	ACQUA CIRCUIT	Pis	19:00 19:45	ACQUA TONIC AL 9/9	Pis	19:00 19:50	PILATES	5						
19:00 19:45	ACQUA TONIC	Pis	19:00 19:50	ACRO SPIN DAL 22/9	1	19:00 20:00	ACRO KICK DAL 23/9	2	19:10 20:00	ACRO SPIN	1						
19:00 19:45	SCULPT TRAINING FINO AL 7/9	2	19:10 19:55	GAG	2	19:20 20:05	GAG DAL 16/9	1	19:20 20:05	GAG	2						
19:10 20:00	ACRO SPIN DAL 14/9	1	19:10 20:00	PILATES	5												
19:30 20:00	QUEENAX DAL 14/9	QX	20:00 21:00	YOGA DAL 15/9	2												
20:00 20:45	SCULPT TRAINING DAL 14/9	2															

BODY &
MIND

ACQUA

CARDIO
TONE

FUNZIONALE

TONE

SOFT
FITNESS

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 1 ORA 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	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
	10:00	ACQUA SOFT	13:00	ACQUA TONIC fino al 07/09	14:30	NUOTO dal 21/09	16:00	ACQUA CIRCUIT	17:00	NUOTO DAL 21/9	19:00	ACQUA TONIC
	10:45	3 CORSIE*	13:45	3 CORSIE*	15:10	1 CORSIA*	16:45	3 CORSIE*	18:35	3 CORSIE*	19:45	3 CORSIE*

MARTEDÌ	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
	10:30	ACQUA SOFT	13:00	ACQUA CIRCUIT
	11:15	3 CORSIE*	13:45	3 CORSIE*

MERCOLEDÌ	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
	10:00	ACQUA SOFT	13:00	ACQUA TONIC fino al 09/09
	10:45	3 CORSIE*	13:45	3 CORSIE*

GIOVEDÌ	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
	10:00	ACQUA SOFT	13:00	ACQUA CIRCUIT
	10:45	3 CORSIE*	13:45	3 CORSIE*

VENERDÌ	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
	10:30	ACQUA SOFT	13:00	ACQUA TONIC
	11:15	3 CORSIE*	13:45	3 CORSIE*

SABATO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
	10:00	ACQUA TONIC fino al 13/09	10:30	NUOTO DAL 26/9
	10:45	3 CORSIE*	12:05	2 CORSIE*

	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
	16:00	ACQUA TONIC fino al 08/09	17:00	NUOTO DAL 22/9	19:00	ACQUA CIRCUIT
	16:45	3 CORSIE*	18:35	3 CORSIE*	19:45	3 CORSIE*

	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
	16:00	ACQUA CIRCUIT	17:00	NUOTO DAL 23/9	19:00	ACQUA TONIC fino al 09/09
	16:45	3 CORSIE*	18:35	3 CORSIE*	19:45	3 CORSIE*

	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
	16:00	ACQUA TONIC fino al 10/09	17:00	NUOTO DAL 24/9	19:00	FIT IN ACQUA dal 18/9	19:00	ACQUA CIRCUIT fino al 10/09
	16:45	3 CORSIE*	18:35	3 CORSIE*	19:30	3 CORSIE*	19:45	3 CORSIE*

	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
	16:00	ACQUA CIRCUIT	17:00	NUOTO DAL 25/9
	16:45	3 CORSIE*	18:35	3 CORSIE*

	ORARIO	CORSO
	16:00	ACQUA TONIC DAL 19/9
	16:45	3 CORSIE*

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.

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.

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.

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

ORARI A PARTIRE DA LUNEDÌ 14/09/2026

PALESTRA:

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

PISCINA COPERTA:

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

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.

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.

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.

FIT IN ACQUA Allenamento in acqua pensato per migliorare forza, resistenza, coordinazione e prestazione fisica, sfruttando la resistenza dell'acqua per un lavoro completo e dinamico.