

SCEGLI IL TUO COLORE. ACCENDI LA TUA ENERGIA. SCEGLI COME ALLENARTI.

BODY & MIND

SOFT FITNESS

FUNZIONALE

CARDIO TONE

TONE

ACQUA

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica		
ORA	CORSO	SALA	ORA	CORSO	SALA	ORA	CORSO	SALA	ORA	CORSO	SALA	ORA	CORSO	SALA	ORA	CORSO	SALA	INIZIO	CORSO	SALA
9:00 9:45	TOTAL BODY	1/2	6:30 7:30	MORNING FIT	QX	9:00 9:45	FITNESS	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	SPINNING	1
10:00 10:45	ACQUA SOFT	Pis	9:00 9:45	SOFT GYM	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 ENERGY	Pis			
10:10 11:00	LONGEVITY	1/2	10:00 10:50	PILATES	1/2	10:15 11:15	YOGA	5	10:10 11:00	LONGEVITY	1/2	10:30 11:15	ACQUA SOFT	Pis	13:00 13:50	SPINNING	1			
13:00 13:45	BOOTY SCULPT	2	10:30 11:15	ACQUA SOFT	Pis	11:00 11:30	TURBO FIT	QX	11:00 11:30	METABOLIC	QX	11:10 12:00	SPINNING	1	16:00 16:45	ACQUA ENERGY	Pis			
13:00 13:50	SPINNING	1	11:15 12:00	METABOLIC	1	13:00 13:45	GYM TONIC	1/2	13:00 13:45	ACQUA ENERGY	Pis	13:00 13:45	TOTAL 360°	2						
13:10 13:40	QUEENAX	QX	13:00 13:45	ACQUA ENERGY	Pis	13:00 14:00	YOGA	5	13:00 13:50	SPINNING	1	13:10 13:40	QUEENAX	QX						
16:00 16:45	ACQUA ENERGY	Pis	13:00 13:50	PILATES	1	13:15 13:45	QUEENAX	QX	13:10 13:55	BOOTY SCULPT	2	13:10 14:00	PILATES	1						
17:00 17:45	UNDER 20 LAB	2	13:10 13:55	TOTAL 360°	2	15:00 15:30	TURBO FIT	QX	15:00 15:45	UNDER 20 LAB	2	16:00 16:30	QUEENAX	QX						
17:15 17:45	QUEENAX	QX	16:30 17:00	TURBO FIT	1	16:00 16:45	ACQUA ENERGY	Pis	17:30 18:15	POWER CIRCUIT	1/2	16:00 16:45	ACQUA ENERGY	Pis						
18:00 18:50	LONGEVITY	1	17:45 18:30	POWER CIRCUIT	1	17:00 17:30	TURBO FIT	1	18:20 19:05	FITNESS '70/'80	1	18:00 18:45	DYNAMIC BOARD	2						
18:15 19:00	PUMP	2	18:15 19:00	GYM TONIC	2	18:00 18:50	LONGEVITY	2	18:30 19:15	FLYBOARD	2	18:15 19:00	PUMP	1						
19:00 19:45	ACQUA ENERGY	Pis	18:30 19:00	QUEENAX	QX	18:15 18:45	QUEENAX	QX	19:00 19:30	AcquaGo 30'	Pis	19:00 20:00	FIRE KICK	2						
19:00 19:50	SPINNING	1	19:00 19:45	ACQUA ENERGY	Pis	18:30 19:15	ZUMBA	1	19:00 19:50	PILATES	5	19:10 20:00	PILATES	1						
19:10 19:55	ZUMBA	2	19:05 19:50	SPINNING	1	19:10 19:40	QUEENAX	QX	19:10 20:00	SPINNING	1	19:10 20:00	SPINNING	1						
19:10 20:00	PILATES	5	19:05 19:50	BOOTY SCULPT	2	19:10 19:40	QUEENAX	QX	19:20 20:05	BOOTY SCULPT	2	19:20 20:05	BOOTY SCULPT	2						
19:30 20:00	QUEENAX	QX	19:10 20:00	PILATES	5	19:30 20:15	PUMP	1	20:00 20:45	NUOTO ADULTI *	Pis	20:00 20:45	NUOTO ADULTI *	Pis						
20:00 20:45	TOTAL 360°	2	19:30 20:00	TURBO FIT	QX	19:45 20:45	CALISTHENICS	4	20:00 21:00	YOGA	5									
20:00 20:45	NUOTO ADULTI *	Pis	20:00 21:00	YOGA	2	20:30 21:00	TURBO FIT	QX												
20:30 21:00	TURBO FIT	QX	20:10 20:40	MAI + SOVRAPPESO	QX															



*Hai poco tempo?
Scegli i nuovi workout
da 30 minuti:
concentrati, dinamici!
Pronti a darti il massimo.*

**ORARI IN VIGORE DA
LUNEDÌ 05 OTTOBRE**

- PRENOTAZIONE E/O DISDETTE ENTRO 1 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



PRENOTA I TUOI
CORSI DALL'APP
WellTeam

ACROBATIC
Fitness

30'.. 45'... 50'... 60'

IL TEMPO LO SCEGLI TU.

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato		
ORA	CORSO	SALA	ORA	CORSO	SALA	ORA	CORSO	SALA	ORA	CORSO	SALA	ORA	CORSO	SALA	ORA	CORSO	SALA
10:00	ACQUA SOFT	Pis	10:30	ACQUA SOFT	Pis	10:00	ACQUA SOFT	Pis	10:00	ACQUA SOFT	Pis	10:30	ACQUA SOFT	Pis	10:30	NUOTO	Pis
10:45	3 CORSIE*		11:15	3 CORSIE*		10:45	3 CORSIE*		10:45	3 CORSIE*		11:15	3 CORSIE*		12:05	2 CORSIE*	
14:30	NUOTO	Pis	13:00	ACQUA ENERGY	Pis				13:00	ACQUA ENERGY	Pis				13:00	ACQUA ENERGY	Pis
15:10	2 CORSIE*		13:45	3 CORSIE*					13:45	3 CORSIE*					13:45	3 CORSIE*	
16:00	ACQUA ENERGY	Pis				16:00	ACQUA ENERGY	Pis				16:00	ACQUA ENERGY	Pis	16:00	ACQUA ENERGY	Pis
16:45	3 CORSIE*					16:45	3 CORSIE*					16:45	3 CORSIE*		16:45	3 CORSIE*	
17:00	NUOTO	Pis	17:00	NUOTO	Pis	17:00	NUOTO	Pis	17:00	NUOTO	Pis	17:00	NUOTO	Pis			
18:35	3 CORSIE*		18:35	3 CORSIE*		18:35	3 CORSIE*		18:35	3 CORSIE*		18:35	3 CORSIE*				
19:00	ACQUA ENERGY	Pis	19:00	ACQUA ENERGY	Pis				19:00	AcquaGO '30	Pis						
19:45	3 CORSIE*		19:45	3 CORSIE*					19:30	3 CORSIE*							
20:00	NUOTO ADULTI	Pis							20:00	NUOTO ADULTI	Pis						
20:45	2 CORSIE*								20:45	1 CORSIA*							

*NUMERO DI CORSIE OCCUPATE

STONE

Forza, tono e definizione! Allenamenti mirati per rafforzare tutto il corpo e migliorare resistenza e forma fisica.

BOOTY SCULPT Glutei, gambe e addome al lavoro! Un workout intenso per tonificare, rafforzare e scolpire il corpo.
PUMP Spingi, solleva, tonifica! Un workout intenso con carichi mirati per rafforzare tutto il corpo e sentire i muscoli lavorare.

ACQUA

Muoviti nell'acqua e senti la differenza! Allenamenti in piscina per tonificare, migliorare mobilità e resistenza e ritrovare leggerezza.

ACQUA ENERGY Tutta l'energia dell'acqua! Movimento, ritmo e intensità per allenare tutto il corpo e sentirti più forte.
AcquaGO '30 Hai 30 minuti? Falli contare! Un workout dinamico in acqua per allenare tutto il corpo e sprigionare energia.
ACQUA SOFT Lasciati avvolgere dall'acqua! Un'attività dolce per migliorare mobilità, elasticità e benessere, ritrovando leggerezza.
NUOTO ADULTI Impara a sentirti sicuro in acqua, migliora la tecnica e acquisisci autonomia nel nuoto.

BODY & MIND

Ritrova il tuo equilibrio! Movimento, respirazione e consapevolezza per migliorare postura, mobilità e benessere.

FLYBOARD Movimento, equilibrio e consapevolezza sulla tavola per lavorare sul corpo, respirare e ritrovare il proprio centro.
LONGEVITY Investi nel tuo benessere! Esercizi per forza, mobilità ed equilibrio, pensati per mantenerti attivo e autonomo nel tempo.
PILATES Respira, controlla, ritrova il tuo equilibrio! Un allenamento consapevole per core, postura, mobilità e armonia.
YOGA Corpo e mente in armonia! Movimento, respirazione e consapevolezza per migliorare flessibilità, equilibrio e benessere.

SOFT FITNESS

Muoviti con dolcezza! Allenamenti accessibili per migliorare mobilità, postura e tono e ritrovare benessere e libertà di movimento.

FITNESS Muoviti, attivati, stai bene! Un allenamento completo per migliorare forza, resistenza e mobilità e ritrovare energia.
SOFT GYM Movimento, benessere e vitalità! Attività dolce per migliorare mobilità, tono e postura, adatta a ogni livello.
TOTAL BODY Muoviti con energia! Un allenamento globale per tonificare, attivare la muscolatura e sentirti in forma.

CARDIO TONE

Aumenta il ritmo e tonifica! Un workout dinamico che combina cardio e tonificazione per bruciare calorie e allenare tutto il corpo.

DYNAMIC BOARD Sfida il tuo equilibrio! Allenamento sulla tavola per forza, stabilità e coordinazione.
FIRE KICK Cardio e arti marziali in un workout ritmato per scaricare energia e tonificare.
FITNESS 70/80 Musica, energia e passi iconici! Rivivi gli anni '70 e '80 allenandoti a ritmo di musica.
GYM TONIC Energia, forza e movimento! Un workout dinamico per migliorare forma e resistenza.
METABOLIC Allenamento a media intensità per attivare il metabolismo, bruciare calorie e ritrovare energia.
SPINNING Pedala a ritmo! Workout cardio su bike per bruciare calorie e migliorare la resistenza.
TOTAL 360° Tutto il corpo, un unico workout! Esercizi dinamici per forza, tono e forma fisica.
UNDER 20 LAB Allenamento per under 20 tra forza, energia e divertimento. Tutto in gruppo!
ZUMBA Fitness e danza latino-americana a ritmo di musica: energia, divertimento e movimento!

FUNZIONALE

Movimento, forza e coordinazione! Allenamenti dinamici a corpo libero o con attrezzi per rendere il corpo più forte e reattivo.

CALISTHENICS Il tuo corpo, il tuo strumento! Un workout a corpo libero per sviluppare forza, controllo ed equilibrio.
CIRCUIT TRAINING Una stazione dopo l'altra! Ritmo, varietà e intensità per allenare tutto il corpo senza mai fermarti.
MAI + SOVRAPPESO Ritrova la tua forma! Un allenamento funzionale e dinamico per muoverti di più, tonificare e sentirti meglio.
MORNING FIT Accendi la tua giornata! Pesi, cardio e movimenti funzionali per attivare tutto il corpo e partire con energia.
QUEENAX Sfida la gravità! Un workout in sospensione per sviluppare forza, stabilità e agilità.
TURBO FIT 30 minuti di pura energia! Un workout rapido e intenso per allenare tutto il corpo e dare il massimo.

CORSI o SALA? PERCHÉ SCEGLIERE?

Chiedi allo staff e crea il tuo workout personalizzato per un allenamento completo!

ORARI

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

SALA PESI:

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

SPA:

Lun-Merc 10:00-21:30
Gio 17:00 -21:30
Ven 10:00-14:00
Sab-Dom 10:00 - 18:30

CONTATTI

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

Via Gervasi 6 Piacenza
Tel: 0523 - 452649
Sito www.acrobatic.it