

# FITNESS TERRA 2023-2024



## Lunedì

**in YOGA**  
08:50 - 09:40

**in BRUCIA GRASSI**  
09:45 - 10:35

**in SPINNING**  
12:45 - 13:35

**in PILATES**  
18:15 - 19:05

**in TOTAL BODY**  
18:15 - 19:05

**in PILATES**  
19:10 - 20:00

**in TOTAL BODY**  
19:10 - 20:00

**in TRIFORM 40'**  
19:00 - 19:40  
19:40 - 20:20

**in SPINNING**  
20:15 - 21:05

**in BOXE UP**  
20:15 - 21:05

## Martedì

**in PILATES**  
09:00 - 09:50

**in SPINNING**  
09:10 - 10:00

**in PILATES**  
09:55 - 10:45

**in PILATES**  
12:45 - 13:35

**in TRIFORM 30'**  
12:50 - 13:20

**in YOGA**  
18:45 - 19:35

**in TRIFORM 40'**  
19:20 - 20:00

**in SPINNING**  
19:30 - 20:20

**in BODY PUMP**  
19:40 - 20:30

**in PILATES**  
20:35 - 21:25

## Mercoledì

**in YOGA**  
09:10 - 10:00

**in G.A.G.**  
10:05 - 10:55

**in YOGA**  
12:45 - 13:35

**in TOTAL BODY**  
12:45 - 13:35

**in STRETCHING**  
18:20 - 19:10

**in SPINNING**  
19:10 - 20:00

**in PILATES**  
19:15 - 20:05

## Giovedì

**in STRETCHING**  
09:00 - 09:50

**in TOTAL BODY**  
09:55 - 10:45

**in SPINNING**  
12:45 - 13:35

**in ABDOMINAL**  
18:30 - 19:00

**in YOGA**  
19:10 - 20:00

**in ZUMBA**  
19:10 - 20:00

**in TRIFORM 40'**  
19:10 - 19:50  
19:50 - 20:20

**in SPINNING**  
20:30 - 21:20

## Venerdì

**in PILATES**  
08:50 - 09:40

**in PILATES**  
09:45 - 10:35

**in PILATES**  
12:45 - 13:35

**in TRIFORM 30'**  
12:50 - 13:20

**in STRETCHING**  
18:45 - 19:35

**in G.A.G.**  
18:45 - 19:35

**in SPINNING**  
19:45 - 20:35

**in PILATES**  
19:45 - 20:35

## Sabato

**in PILATES *Advanced***  
09:50 - 10:40

**in TOTAL BODY**  
10:50 - 11:40

**in SPINNING**  
11:00 - 11:50

## Domenica

**in TRIFORM 40'**  
10:30 - 11:10  
11:10 - 11:50

**PRENOTAZIONI DA 7 GIORNI AD 1 ORA PRIMA. CANCELLAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO 1 ORA PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.**

**note:** PER FREQUENTARE TUTTI I CORSI FITNESS ACQUA OCCORRE LA PRENOTAZIONE ANTICIPATA ATTRAVERSO L'APPLICAZIONE WELLTEAM OPPURE L'AREA ISCRITTI DEL SITO WEB. GLI UTENTI SENZA PRENOTAZIONE POTRANNO FREQUENTARE TALI CORSI A CONDIZIONE CHE SIANO RIMASTI POSTI DISPONIBILI E SOLO PREVIA PRENOTAZIONE IN RECEPTION. I SUDDETTI CORSI/ORARI POTREBBERO, DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA, SUBIRE VARIAZIONI VOLTE A MIGLIORARE IL SERVIZIO. PALINSESTO NATALIZIO DEDICATO: DAL 27/12 AL 7/1. PALINSESTO ESTIVO LUGLIO ED AGOSTO DEDICATO. GIORNI FESTIVI CON SOSPENSIONE CORSI FITNESS TERRA: 1/11 - 8/12 - 24-25-26/12 - 31/12 - 1/1 - 6/1 - 31/3 - 1/4 - 25/4 - 1/5 - 2/6.

**PALINSESTO VERSIONE 1.0  
VALIDO DAI 04/09/2023**



# FITNESS ACQUA 2023-2024



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

in ACQUA GYM  
09:00 - 09:45

in ACQUA GYM  
09:50 - 10:35

in ACQUA GYM  
12:45 - 13:30

in ACQUA GYM  
19:00 - 19:45

in ACQUA GYM  
19:50 - 20:35

in ACQUA GYM  
13:00 - 13:45

in ACQUA GYM  
19:15 - 20:00

in ACQUA *Bike*  
20:05 - 20:50

in ACQUA GYM  
08:10 - 08:55

in ACQUA GYM  
09:00 - 09:45

in ACQUA GYM  
12:45 - 13:30

in ACQUA GYM  
19:15 - 20:00

in ACQUA **JUMP**  
20:05 - 20:50

in ACQUA GYM  
13:00 - 13:45

in ACQUA GYM  
19:00 - 19:45

in ACQUA *Bike*  
19:50 - 20:35

in ACQUA GYM  
09:00 - 09:45

in ACQUAGYM  
09:50 - 10:35

in ACQUA GYM  
12:45 - 13:30

in ACQUA GYM  
18:45 - 19:30

in ACQUA GYM  
19:35 - 20:20

in ACQUA GYM  
12:00 - 12:45

Domenica

in ACQUA GYM  
09:45-10:30

**PRENOTAZIONI DA 7 GIORNI AD 1 ORA PRIMA. CANCELLAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO 1 ORA PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.**

**note:** PER FREQUENTARE TUTTI I CORSI FITNESS ACQUA OCCORRE LA PRENOTAZIONE ANTICIPATA ATTRAVERSO L'APPLICAZIONE WELLTEAM OPPURE L'AREA ISCRITTI DEL SITO WEB. GLI UTENTI SENZA PRENOTAZIONE POTRANNO FREQUENTARE TALI CORSI A CONDIZIONE CHE SIANO RIMASTI POSTI DISPONIBILI E SOLO PREVIA PRENOTAZIONE IN RECEPTION. I SUDDETTI CORSI/ORARI POTREBBERO, DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA, SUBIRE VARIAZIONI VOLTE A MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO. PALINSESTO NATALIZIO DEDICATO: DAL 27/12 AL 7/1. PALINSESTO ESTIVO LUGLIO ED AGOSTO DEDICATO. GIORNI FESTIVI CON SOSPENSIONE CORSI FITNESS ACQUA: 1/11 - 8/12 - 24-25-26/12 - 31/12 - 1/1 - 6/1 - 31/3 - 1/4 - 25/4 - 1/5 - 2/6.

**PALINSESTO VERSIONE 1.0  
VALIDO DAI 04/09/2023**





# NUOTO GUIDATO

Stagione Sportiva 2023 / 2024

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

06:00 - 12:00

06:00 - 12:00

06:00 - 12:00

08:00 - 19:00

08:00 - 18:30

12:00 - 14:30

12:00 - 14:30

12:00 - 14:30

12:00 - 14:30

12:00 - 14:30

19:15 - 21:30

18:30 - 22:00

18:30 - 21:30

19:15 - 21:30

18:30 - 22:00

**SCIVOLI APERTI DOMENICA  
DALLE 14:00 ALLE 18:30**

**GIORNI FESTIVI DI CHIUSURA CENTRO SPORTIVO:** 25 E 31 DICEMBRE - 1 GENNAIO - 31 MARZO E 1 APRILE

**GIORNI DI SOSPENSIONE NUOTO GUIDATO ED APERTURA LIDO ESTIVO:** 1 E 2 GIUGNO

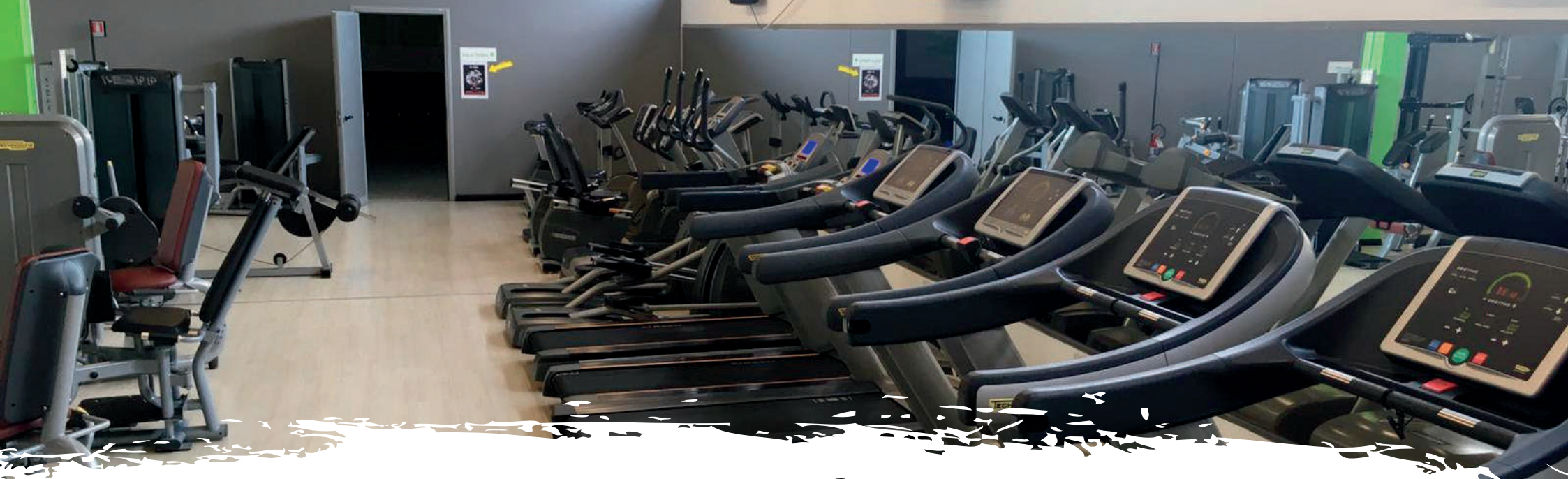
**GIORNI CON ORARI DA DEFINIRE:** 1 NOVEMBRE - 8 DICEMBRE - 24 DICEMBRE

**DAL 26 AL 31 DICEMBRE - 6 GENNAIO - 25 APRILE - 1 MAGGIO**

Tieni gli orari a portata di click



**ORARI VALIDI DAL 4 SETTEMBRE 2023 AL 7 GIUGNO 2024. SEGUIRA' LA PUBBLICAZIONE DEGLI ORARI ESTIVI DEDICATA A LUGLIO ED AGOSTO. I SUDDETTI ORARI POTREBBERO, DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA, SUBIRE VARIAZIONI VOLTE A MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO. SI INVITANO I GENTILI UTENTI A PRENDERE VISIONE E AD ATTENERSI A QUANTO STABILITO NEL REGOLAMENTO DEL CENTRO SPORTIVO.**



# SALA FITNESS

Stagione Sportiva 2023 / 2024

Lunedì

06:00 - 22:00

Martedì

09:00 - 22:00

Mercoledì

06:00 - 21:30

Giovedì

09:00 - 22:00

Venerdì

06:00 - 22:00

**GIORNI FESTIVI DI CHIUSURA CENTRO SPORTIVO:**

25 DICEMBRE - 31 DICEMBRE - 1 GENNAIO  
- 31 MARZO E 1 APRILE

**GIORNI CON ORARI DA DEFINIRE:**

1 NOVEMBRE - 8 DICEMBRE - 24 DICEMBRE - DAL 26 AL 31 DICEMBRE

6 GENNAIO - 25 APRILE - 1 MAGGIO - 2 GIUGNO - MESI DI LUGLIO ED AGOSTO

Tieni gli orari  
a portata di click



Sabato

09:00 - 18:30

Domenica

09:00 - 14:00