

Lunedì

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

Martedì

in ACQUA GYM
13:00 - 13:45

in ACQUA GYM
19:15 - 20:00

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

Mercoledì

in ACQUA GYM
08:10 - 08:55

in ACQUA GYM
09:00 - 09:45

in ACQUA *Bike*
09:50 - 10:35

in ACQUA GYM
12:45 - 13:30

in ACQUA GYM
19:15 - 20:00

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

Giovedì

in ACQUA GYM
13:00 - 13:45

in ACQUA GYM
19:00 - 19:45

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

Venerdì

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

Sabato

in ACQUA GYM
12:05 - 12:50

Domenica

in ACQUA GYM
09:45-10:30

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 5/1. 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 - 5-6/4 - 25/4 - 1/5 - 1-2/6.

PRENOTAZIONI DA 8 GIORNI A 10 MINUTI PRIMA. CANCELLAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO 1 ORA PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.

**PALINSESTO VERSIONE 2.0
VALIDO DAL 13/10/25**



Lunedì

in YOGA
08:50 - 09:40
09:45 - 10:35

in BRUCIA GRASSI
09:45 - 10:35

in YOGA
12:45 - 13:35

in SPINNING
12:45 - 13:35

in PILATES
17:20 - 18:10
18:15 - 19:05
19:10 - 20:00

in TOTAL BODY
18:15 - 19:05
19:10 - 20:00

in BOXE UP
20:15 - 21:05

in SPINNING
20:15 - 21:05

Martedì

in PILATES
09:00 - 09:50 (2)
09:55 - 10:45

in ABDOMINAL
10:00 - 10:30

in PILATES
12:45 - 13:35

in TOTAL BODY
12:45 - 13:35

in ABDOMINAL
18:45 - 19:15

in YOGA
18:35 - 19:25
19:30 - 20:20

in SPINNING
19:30 - 20:20

in TRIFORM
19:30 - 20:15
20:15 - 21:00

in BODY PUMP
19:40 - 20:30

in PILATES
20:35 - 21:25

Mercoledì

in YOGA
09:10 - 10:00
10:05 - 10:55

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

in YOGA
12:45 - 13:35

in TRIFORM
12:45 - 13:30

in PILATES
17:20 - 18:10
18:15 - 19:05
19:10 - 20:00

in STRETCHING
17:20 - 18:10
18:15 - 19:05

in BRUCIA GRASSI
18:20 - 19:10

in G.A.G.
19:15 - 20:05

in SPINNING
19:30 - 20:20

Giovedì

in SPINNING
09:00 - 09:50

in STRETCHING
09:05 - 09:55
10:00 - 10:50

in TOTAL BODY
10:10 - 11:00

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
19:15 - 20:00
20:00 - 20:45

in SPINNING
20:00 - 20:50

Venerdì

in SPINNING
06:00 - 06:50

in PILATES
08:50 - 09:40 (2)
09:45 - 10:35

in G.A.G.
09:45 - 10:35

in PILATES
12:45 - 13:35

in TRIFORM
12:45 - 13:30

in G.A.G.
18:20 - 19:10

in STRETCHING
18:45 - 19:35

in SPINNING
19:10 - 20:00

in BRUCIA GRASSI
19:15 - 20:05

in POSTURAL
19:40 - 20:30

Sabato

in PILATES *Base*
09:00 - 09:50
09:55 - 10:45

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

in TOTAL BODY
10:50 - 11:40

in SPINNING
11:00 - 11:50

Domenica

in TRIFORM
10:30 - 11:30

PALINSESTO VERSIONE 2.0
VALIDO DAL 13/10/25



PER FREQUENTARE TUTTI I CORSI FITNESS TERRA 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 SUDETTI CORSI/ORARI POTREBBERO, DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA, SUBIRE VARIAZIONI VOLTE A MIGLIORARE IL SERVIZIO. PALINSESTO NATALIZIO DEDICATO: DAL 27/12 AL 5/1. 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 - 5-6/4 - 25/4 - 1/5 - 2/6.

PRENOTAZIONI DA 8 GIORNI A 10 MINUTI PRIMA. CANCELLAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO 1 ORA PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.