

PALINSESTO ACQUA 2026-2027



Lunedì

ACQUA GYM
09:00 - 09:45

ACQUA GYM
09:50 - 10:35

ACQUA GYM
12:45 - 13:30

ACQUA GYM
19:00 - 19:45

ACQUA GYM
19:50 - 20:35

Martedì

ACQUA GYM
13:00 - 13:45

ACQUA GYM
19:15 - 20:00

ACQUA *Bike*
20:05 - 20:50

Mercoledì

ACQUA GYM
08:10 - 08:55

ACQUA GYM
09:00 - 09:45

ACQUA *Bike*
09:50 - 10:35

ACQUA GYM
12:45 - 13:30

ACQUA GYM
19:15 - 20:00

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

Giovedì

ACQUA GYM
13:00 - 13:45

ACQUA GYM
19:00 - 19:45

ACQUA *Bike*
19:50 - 20:35

Venerdì

ACQUA GYM
09:00 - 09:45

ACQUA GYM
09:50 - 10:35

ACQUA GYM
12:45 - 13:30

ACQUA GYM
18:45 - 19:30

ACQUA GYM
19:35 - 20:20

Sabato

ACQUA GYM
12:05 - 12:50

Domenica

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. PALINSESTI GIUGNO, LUGLIO ED AGOSTO DEDICATI. GIORNI FESTIVI CON SOSPENSIONE CORSI FITNESS ACQUA: 1/11 - 8/12 - 24-25-26/12 - 31/12 - 1/1 - 6/1 - 28-29/3 - 25/4 - 1/5 - 2/6.

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

**PALINSESTO VERSIONE 1.0
VALIDO DAL 31/08/26**



PALINSESTO FITNESS 2026-2027



Lunedì

- YOGA
08:50 - 09:40
09:45 - 10:35
- FAT BURN
09:45 - 10:35
- YOGA
12:45 - 13:35
- INDOOR CYCLING
12:45 - 13:35
- PILATES
17:20 - 18:10
18:15 - 19:05
19:10 - 20:00
- FULL BODY
18:15 - 19:05
19:10 - 20:00
- BOXE UP
20:15 - 21:05
- INDOOR CYCLING
20:15 - 21:05

Martedì

- PILATES
09:00 - 09:50 (2)
09:55 - 10:45
- INDOOR CYCLING
10:00 - 10:50
- PILATES
12:45 - 13:35
- FULL BODY
12:45 - 13:35
- ABDOMINAL
18:45 - 19:15
- YOGA
18:35 - 19:25
19:30 - 20:20
- INDOOR CYCLING
19:30 - 20:20
- FUNCTIONAL TRIFORM
19:30 - 20:15
20:15 - 21:00
- POWER PUMP
19:40 - 20:30
- PILATES
20:35 - 21:25

Mercoledì

- YOGA
09:10 - 10:00
10:05 - 10:55
- POSTURAL
09:10 - 10:00
- H.I.I.T.
10:05 - 10:55
- YOGA
12:45 - 13:35
- FUNCTIONAL TRIFORM
12:45 - 13:30
- PILATES
17:20 - 18:10
18:15 - 19:05
19:10 - 20:00
- MOBILITY
18:15 - 19:05
- FAT BURN
18:20 - 19:10
- G.A.G.
19:15 - 20:05
- INDOOR CYCLING
19:30 - 20:20

Giovedì

- MOBILITY
09:05 - 09:55 (2)
10:00 - 10:50
- FULL BODY
10:10 - 11:00
- INDOOR CYCLING
12:45 - 13:35
- ABDOMINAL
18:30 - 19:00
- YOGA
19:10 - 20:00
- ZUMBA
19:10 - 20:00
- FUNCTIONAL TRIFORM
19:15 - 20:00
20:00 - 20:45
- INDOOR CYCLING
20:00 - 20:50

Venerdì

- INDOOR CYCLING
06:00 - 06:50
- PILATES
08:50 - 09:40 (2)
09:45 - 10:35
- G.A.G.
09:45 - 10:35
- PILATES
12:45 - 13:35
- FUNCTIONAL TRIFORM
12:45 - 13:30
- G.A.G.
18:20 - 19:10
- MOBILITY
18:45 - 19:35
- INDOOR CYCLING
19:10 - 20:00
- FAT BURN
19:15 - 20:05
- POSTURAL
19:40 - 20:30

Sabato

- PILATES Base
09:00 - 09:50
09:55 - 10:45
- PILATES Avanzato
09:55 - 10:45
- FULL BODY
10:50 - 11:40
- INDOOR CYCLING
11:00 - 11:50

Domenica

- FUNCTIONAL TRIFORM
10:30 - 11:30
- INDOOR CYCLING
10:30 - 11:30

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 SUDDETTI CORSI/ORARI POTREBBERO, DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA, SUBIRE VARIAZIONI VOLTE A MIGLIORARE IL SERVIZIO. PALINSESTO NATALIZIO DEDICATO: DAL 27/12 AL 5/1. PALINSESTI GIUGNO, LUGLIO ED AGOSTO DEDICATI. GIORNI FESTIVI CON SOSPENSIONE CORSI FITNESS TERRA: 1/11 - 8/12 - 24-25-26/12 - 31/12 - 1/1 - 6/1 - 28-29/3 - 25/4 - 1/5 - 2/6.

PALINSESTO VERSIONE 1.0
VALIDO DAL 31/08/26



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