



PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

CORSI FITNESS TERRA

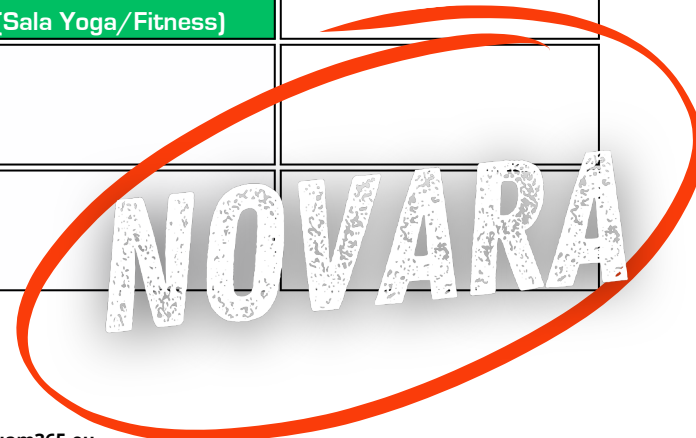
DAL 09.09.2024 AL 02.08.2025

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
10.00 - 10.50 GINNASTICA ANTALGICA (Sala Fitness)	10.00 - 10.50 PILATES (Sala Fitness)	10.00 - 10.50 GINNASTICA POSTURALE (Sala Fitness)	10.00 - 10.50 GINNASTICA DOLCE (Sala Fitness)	10.00 - 10.50 PILATES (Sala Fitness)	10.30 - 11.30 CROSS TRAINING (Sala Crossfit)
11.00-11.50 POSTURAL YOGA (Sala Fitness)	11.00 - 11.50 TONIFICAZIONE (Sala Fitness)	11.00-11.50 PILATES (Sala Fitness)	11.00-11.50 POSTURAL YOGA (Sala Fitness)	11.00-11.50 STRETCHING&FLEXIBILITY (Sala Fitness)	10.30 - 11.30 YOGA (Sala Yoga)
13.00 - 13.50 VINYASA YOGA (Sala Yoga)	13.00 - 13.50 H.I.I.T. (Sala Fitness)	13.00 - 13.50 FUNCTIONAL TRAINING (Sala Fitness)	13.00 - 13.50 SPARTAN TRAINING (Sala Crossfit)	13.00 - 13.50 CARDIO G.A.G. (Sala Fitness)	
				17.00 - 18.00 CROSS TRAINING (Sala Crossfit)	
18.00 - 19.00 CROSS TRAINING (Sala Crossfit)	18.00 - 19.00 YOGA (Sala Yoga)	18.00 - 19.00 CROSS TRAINING (Sala Crossfit)		18.00 - 19.00 CROSS TRAINING (Sala Crossfit)	
18.20 - 19.10 PILATES (Sala Fitness)	18.20 - 19.10 PILATES (Sala Fitness)	18.20 - 19.10 POWER STABILITY (Sala Fitness)	18.20 - 19.10 SUPER GLUTEI (Sala Fitness)	18.00 - 19.00 YOGA (Sala Yoga/Fitness)	
19.00 - 20.00 SPARTAN TRAINING (Sala Crossfit)	19.00 - 20.00 CROSS TRAINING (Sala Crossfit)	19.00 - 20.00 CROSS TRAINING (Sala Crossfit)	19.00 - 20.00 SPARTAN TRAINING (Sala Crossfit)		
19.10 - 20.00 STRETCHING&FLEXIBILITY (Sala Fitness)	19.10 - 20.00 TONIFICAZIONE (Sala Fitness)	19.10 - 20.00 PILATES (Sala Fitness)	19.15 - 20.05 TONIFICAZIONE (Sala Fitness)		

Verde: corsi rieducativi e preventivi a bassa intensità

Lavanda: corsi di tonificazione intensità media

Rosso: corsi cardio ed intensi



- Il palinsesto potrà subire variazioni o modifiche a seguito di richieste o mancata frequentazioni dei corsi.
- I corsi potranno essere sospesi se non raggiungeranno il numero minimo di 5 iscritti.

Società Sportiva Dilettantistica Wellness For Life S.r.l.

Piazza Atleti azzurri d'Italia 6 - 28047 Oleggio (NO) - Tel. 0321 91706 Fax. 0321 1856962 - www.aquam365.eu

Piazzale Olimpico n. 2 - 28100 Novara (NO) - Tel. 0321 185542 int. 2

info@wellnessforlife.it - info@pec.wellnessforlife.it - Partita IVA 02345600031 - Cod. Fiscale 02345600031 CONI EPS 252002 - CONI FSN 194028 - FIT 01120313 - ASI PIE-NO0193



PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

CORSI FITNESS ACQUA

DAL 09.09.2024 AL 02.08.2025

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
9.45 - 10.30 GINNASTICA ACQUATICA	9.45 - 10.30 GINNASTICA ACQUATICA	9.45 - 10.30 GINNASTICA ACQUATICA	9.45 - 10.30 GINNASTICA ACQUATICA	9.45 - 10.30 GINNASTICA ACQUATICA	
	10.30 - 11.15 ACQUA GYM		10.30 - 11.15 ACQUA GYM	10.30 - 11.15 ACQUA GYM	
13.00 - 13.45 ACQUA GYM	13.00 - 13.45 HYDROBIKE	13.00 - 13.45 ACQUA FUSION	13.00 - 13.45 ACQUA GYM	13.00 - 13.45 HYDROBIKE	
19.15 - 20.00 ACQUA GYM		19.15 - 20.00 ACQUA GYM	19.15 - 20.00 ACQUA GYM		
20.00 - 20.45 HYDROBIKE			20.00 - 20.45 HYDROBIKE		

- Il palinsesto potrà subire variazioni o modifiche a seguito di richieste o mancata frequentazioni dei corsi.
- I corsi potranno essere sospesi se non raggiungeranno il numero minimo di 5 iscritti.

NOVARA

Società Sportiva Dilettantistica Wellness For Life S.r.l.

Piazza Atleti azzurri d'Italia 6 - 28047 Oleggio (NO) - Tel. 0321 91706 Fax. 0321 1856962 - www.aquam365.it

Piazzale Olimpico n. 2 - 28100 Novara (NO) - Tel. 0321 1855542 int. 2

info@wellnessforlife.it - info@pec.wellnessforlife.it - Partita IVA 02345600031 - Cod. Fiscale 02345600031 CONI EPS 252002 - CONI FSN 194028 - FIT 01120313 - ASI PIE-NO0193