



PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

CORSI FITNESS SALA ESTATE '24

DAL 03.06.2024 AL 03.08.2024
DAL 26.08.2024 AL 14.09.2024

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
09.00 - 09.50 PANCAFIT	09.00 - 09.50 STRETCHING&FLEXIBILITY	09.00 - 09.50 SALUTO AL SOLE	09.00 - 09.50 STRETCHING&FLEXIBILITY	09.00 - 09.50 YOGA DEL MOVIMENTO	
9.50 - 10.40 PANCAFIT	10.00 - 10.50 PILATES	10.00 - 10.50 CORE STABILITY		10.00 - 10.50 PILATES	10.30 - 11.20 PANCAFIT
10.40 - 11.30 PANCAFIT	11.00 - 11.50 PANCAFIT & FLEX	11.00 - 11.50 YOGA FLEX	11.00 - 11.50 GINNASTICA DI MANTENIMENTO	11.00 - 11.50 GINNASTICA CORRETTIVA POSTURALE	11.20 - 12.10 PANCAFIT
11.40 - 12.30 POSTURAL BALL					12.10 - 13.00 PANCAFIT
13.00 - 13.50 PUMP					
				17.30 - 18.20 PILATES	
18.20 - 19.10 FUNCTIONAL TRAINING	18.20 - 19.10 PILATES	18.20 - 19.10 FUNCTIONAL TRAINING		18.20 - 19.10 PUMP	
19.10 - 20.00 PILATES		19.10 - 20.00 CARDIO DANCE	19.00 - 19.50 SPARTAN TRAINING	19.10 - 20.00 YOGA&FLEX	

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

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 ESTATE '24

DAL 03.06.2024 AL 03.08.2024
DAL 26.08.2024 AL 14.09.2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				09.00 - 09.50 ACQUA EASY CORRETTIVA (vasca piccola)	
	10.00 - 10.50 GINNASTICA ACQUATICA		10.00 - 10.50 GINNASTICA ACQUATICA		
11.00 - 11.50 AQUAM WELLNESS (vasca piccola)		11.00 - 11.50 AQUAM WELLNESS (vasca piccola)			
14.30 - 15.20 ACQUA GYM	14.30 - 15.20 AQUAM PILATES (vasca piccola)	14.30 - 15.20 ACQUA EASY CORRETTIVA (vasca piccola)	14.30 - 15.20 AQUAM PILATES (vasca piccola)	14.30 - 15.20 ACQUA GYM	
18.20 - 19.10 ACQUA GYM		18.20 - 19.10 HYDROBIKE			
19.10 - 20.00 HYDROBIKE	19.10 - 20.00 ACQUA GYM (vasca piccola)	19.10 - 20.00 BOOT CAMP ACQUATICO (vasca piccola)	19.20 - 20.10 ACQUA GYM		

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

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