

LUNEDÌ – VENERDÌ 8,30 – 22 | SABATO 9 – 17 | DOMENICA 9 – 13

Sala attrezzi disponibile fino a 30 minuti prima della chiusura

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
9,00 – 9,45 BODY UP	9,00 – 10,00 YOGA fino al 30/05	9,30 – 10,15 STEP & TONE		9,30 – 10,15 STEP & TONE	9,15 – 10,00 FLEXIBILITY	
10,00 – 10,45 STRETCHING	10,15 – 11,00 TONE UP	10,30 – 11,15 POSTURALE	10,00 - 10,45 TOTAL BODY	10,30 - 11,15 POSTURALE	10,00 – 10,45 Walking Studio 2	10,30 – 11,15 Cycling Studio 2
12,45 – 13,30 SUPER JUMP	12,45 – 13,30 CARDIO FIT	12,45 -13,30 Cycling Studio 2	12,45 – 13,30 HIIT	12,45 – 13,30 Walking Studio 2	10,45 – 11,30 PILATES	
					11,00 – 11,45 Cycling Studio 2	
16,00 – 16,45 PILATES	15,00 – 15,45 Walking Studio 2	15,00 – 15,45 TOTAL BODY	15,00 – 15,45 TONE UP			
18,15 – 19,00 STEP & TONE			18,30 – 19,00 STRETCHING			
18,30 – 19,15 Cycling Studio 2	18,30 – 19,15 TABATA	18,30 – 19,15 SUPER JUMP	18,30 – 19,15 Walking Studio 2	18,30 – 19,15 GAG		
19,15 – 19,45 TRIFORM	18,45 – 19,30 Cycling Studio 2		19,00 – 19,45 STEP	19,00 – 19,45 Walking Studio 2		
19,15 – 20,00 ZUMBA		19,15 – 19,45 TRIFORM	19,15 – 19,45 TRIFORM	19,15 - 20,00 TABATA		
19,30 – 20,15 Walking Studio 2	19,30 - 20,15 PILATES	19,30 – 20,15 GAG	19,30 – 20,15 Cycle X Studio 2	18,15 – 21,45 DANZA DEL VENTRE Studio 3		
20,15 – 21,00 FAT KILLER		20,00 – 20,45 Cycling Studio 2	19,45 - 20,30 FIT BOXE			

fitness

Corsi Fitness su prenotazione (prenotabili da App con 7 giorni di anticipo)

Prenotabili a settimana n° 7 corsi / n° 3 Cycling / n° 2 Walking



CORSI EXTRA - ABBONAMENTO

L'ingresso alla lezione è consentito fino a max 5 min dopo l'inizio del corso.

Il presente planning è valido dal 19 settembre 2022 al 31 maggio 2023. Corsi e orari possono essere modificati. I corsi verranno svolti con min. n° 5 pax presenti. Nel periodo festivo/estivo i corsi sono ridotti/variat/i/sospesi.

LUNEDÌ – VENERDÌ 8,30 – 22,00 SABATO 9,00 – 17,00 DOMENICA 9,00 – 13,00

Piscina disponibile fino a 30 minuti prima della chiusura

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
9,30 – 10,15 Acqua GYM	9,00 – 9,45 Acqua GYM	9,30 – 10,15 Acqua GYM	9,00 – 9,45 Acqua GYM	9,30 – 10,15 Acqua POSTURALE	9,10 – 9,40 SicurBABY	
10,30 – 11,15 Acqua POSTURALE	10,00 – 10,45 Acqua GYM	10,30 – 11,15 Acqua TONE	10,00 – 10,45 Acqua GYM	 10,30 – 11,15 Acqua STEP	9,45 – 10,30 Acqua GYM	9,45 - 10,30 Acqua GYM
	12,45 – 13,30 Acqua GYM				10,30 – 12,45 Sicur Swim	a rotazione
15,00 – 15,45 Acqua GYM		15,15 – 16,00 JUMP & TONE		15,15 – 16,00 Acqua GYM		
16,30 – 18,30 Sicur Swim	17,00 – 19,15 Sicur Swim	16,30 – 18,30 Sicur Swim	17,00 – 19,15 Sicur Swim	16,30 – 18,30 Sicur Swim		
18,45 – 19,30 JUMP & TONE	19,15 – 20,00 Acqua STRONG	18,45 – 19,30 Acqua GYM	19,15 – 20,00 Acqua GYM	18,45 – 19,30 Acqua STRONG		
	20,15 – 21,00 Acqua GYM		20,15 – 21,00 JUMP & TONE	19,30 - 20,00 SicurBABY		

Acqua

CORSI NUOTO BAMBINI

L'ingresso è su prenotazione tramite APP *Elan Vital Lainate* fino a 7 giorni successivi.

Prenotabili n° 7 attività a settimana

NUOTO LIBERO effettuabile quando NON ci sono corsi Acquafitness e/o SicurSwim - SicurBaby

- . Calendario valido fino a Maggio 2023. Corsi e orari possono essere modificati
- . Corsi svolti con min. n° 5 persone presenti
- . Durante il periodo festivo/estivo i corsi sono ridotti / variati / sospesi
- . L'accesso alla piscina è consentito ai maggiorenni
- . L'ingresso alla lezione è consentito fino a max 5 min dopo l'inizio del corso.