

DINAMICA & ATTIVA		RESPIRA	ACQUA	FORMA
		6:30 PILATES		
8:15 PILATES			8:15 ACQUA GYM	8:15 REFORMER
9:15 BODY PUMP		9:15 BACK SCHOOL	9:15 ACQUA GYM	
10:15 Intro LM		10:15 BALANCE	10:15 ACQUA GYM	
13:00 STRENGTH DEVEL. <small>NEW</small>	13:00 TRX FTC	13:00 PILATES	13:00 ACQUA BIKE	13:00 REFORMER
		14:00 BACK SCHOOL	14:00 ACQUA GYM	
17:00 CORE		17:00 PILATES		
18:00 SHAPES	18:00 FUNCT. TRAIN.	18:00 PILATES	18:00 ACQUA GYM	18:00 REFORMER
19:00 STRENGTH DEVEL. <small>NEW</small>	19:00 POWER LIFTING	19:00 YOGA	19:00 ACQUA GYM	19:00 REFORMER
20:00 GROUP CYCLING				20:00 REFORMER

DINAMICA & ATTIVA		RESPIRA	ACQUA	FORMA
			6:30 ACQUA GYM	
8:15 BACK SCHOOL		8:15 YOGA	8:15 ACQUA GYM	
9:15 CORE		9:15 BALANCE	9:15 ACQUA GYM	
	10:15 TRX	10:15 BACK SCHOOL		10:15 REFORMER
12:45 GROUP CYCLING	13:00 POWER LIFTING	13:00 BACK SCHOOL	13:00 ACQUA GYM	
			14:00 ACQUA BIKE	16:30 REFORMER intro 30'
17:00 BALANCE		17:00 PILATES		17:00 REFORMER
18:00 CORE	18:00 TRX FTC	18:00 BACK SCHOOL	18:00 ACQUA GYM	
18:50 ZUMBA	19:00 FUNCT. TRAIN.	19:00 BALANCE	19:00 ACQUA GYM	19:00 REFORMER
20:00 GROUP CYCLING				

DINAMICA & ATTIVA		RESPIRA	ACQUA	FORMA
8:15 PILATES		8:15 YOGA	8:15 ACQUA BIKE	
	9:15 TRX		9:15 ACQUA BIKE	9:15 REFORMER
		10:15 BACK SCHOOL	10:15 ACQUA GYM	12:30 REFORMER intro 30'
13:00 BODY PUMP		13:00 BALANCE	13:00 ACQUA BIKE	13:00 REFORMER
		14:00 BACK SCHOOL		
17:00 PILATES		17:00 BACK SCHOOL		17:00 REFORMER
18:00 BODY PUMP	18:00 FUNCT. TRAIN.	18:00 PILATES	18:00 ACQUA BIKE	18:00 REFORMER
19:00 SHAPES	19:00 TRX FTC	19:00 YOGA	19:00 ACQUA GYM	

# ORARIO DEL CENTRO

dal LUN al VEN 5:00 - 22:00

SAB 8:00 - 18:00

DOM 8:00 - 13:30

## GIO

DINAMICA & ATTIVA		RESPIRA	ACQUA	FORMA
		6:30 YOGA		
8:15 BALANCE			8:15 ACQUA GYM	8:45 REFORMER intro 30'
9:15 SHAPES		9:15 BACK SCHOOL	9:15 ACQUA GYM	9:15 REFORMER
10:15 STRENGTH DEVEL <small>NEW</small>	10:15 TRX	10:15 BACK SCHOOL	10:15 ACQUA GYM	
12:45 GROUP CYCLING	13:00 POWER LIFTING	13:00 PILATES	13:00 ACQUA GYM	13:00 REFORMER
			14:00 ACQUA BIKE	
17:00 STRENGTH DEVEL <small>NEW</small>		17:00 PILATES		
18:00 STEP	18:00 TRX FTC	18:00 BALANCE	18:00 ACQUA GYM	18:00 REFORMER
19:00 CORE	19:00 FUNCT. TRAIN.	19:00 PILATES	19:00 ACQUA GYM	19:00 REFORMER
20:00 Intro LM				20:00 REFORMER intro 30'

# ORARIO DEL TERMARIUM

LUN 10:00 - 21:00

MAR 10:00 - 21:00

GIO 10:00 - 21:00

SAB 10:00 - 17:30

DOM 10:00 - 13:00

## VEN

DINAMICA & ATTIVA		RESPIRA	ACQUA	FORMA
	6:30 FUNCT. TRAIN.			
		8:15 PILATES	8:15 ACQUA GYM	
9:15 CORE		9:15 YOGA	9:15 ACQUA GYM	
		10:15 PILATES	10:15 ACQUA GYM	10:15 REFORMER
	13:00 TRX FTC	13:00 BACK SCHOOL		
		14:00 PILATES		
17:00 SHAPES		17:00 BALANCE		
18:00 BODY PUMP	18:00 FUNCT. TRAIN.	18:00 PILATES	18:00 ACQUA BIKE	
19:00 GROUP CYCLING	19:00 POWER LIFTING	19:00 BACK SCHOOL	19:00 ACQUA GYM	19:00 REFORMER



**BODY LAB**

NUTRIZIONISTA  
OSTEOPATA  
MASSOTERAPISTA  
POSTUROLOGO

GLI ORARI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

È OBBLIGATORIO FORNIRE IL CERTIFICATO MEDICO DI STATO DI BUONA SALUTE PER ATTIVITÀ AGONISTICA OPPURE NON AGONISTICA

## SAB

DINAMICA & ATTIVA		RESPIRA	ACQUA	FORMA
		8:30 YOGA	8:15 ACQUA BIKE	8:30 REFORMER intro 30'
9:00 STRENGTH DEVEL <small>NEW</small>		10:00 PILATES	9:15 ACQUA GYM	9:00 REFORMER
		10:00 BALANCE		10:00 REFORMER
12:45 GROUP CYCLING		11:00 BACK SCHOOL		



## DOM

DINAMICA & ATTIVA		RESPIRA	ACQUA	FORMA
			9:00 ACQUA GYM	
10:00 GROUP CYCLING			10:00 ACQUA BIKE	

## FORZA



Un'area GYM FLOOR di 1000 mq con macchinari Technogym di ultima generazione per cardio e forza: linea Pure Strength, SkillRow, SkillBike, SkillMill, Climb, rack per squat, pedane per stacchi, panche, bilancieri e molto altro. Novità: **Glute Circuit Training**, con 6 macchinari interamente dedicati ai glutei! Sul terrazzo sotto il pergolato fotovoltaico, **LOFTGYM** area esterna con attrezzi per l'allenamento della forza, immersa nel verde, giochi di luce suggestivi e zona relax con lettini prendisole.

## RESPIRA



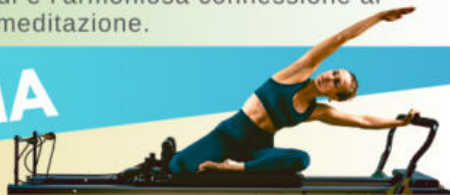
**PILATES:** rafforza il tuo corpo aumentando il tono muscolare, stabilizza il core alleviando il mal di schiena e lavora sulla consapevolezza del proprio corpo grazie alla precisione dei movimenti.

**BACK SCHOOL:** impara a conoscere e ad usare correttamente la tua colonna vertebrale attraverso esercizi utili a colmare le proprie carenze di mobilità, elasticità, forza. Previeni e curi il mal di schiena e le cervicalgie.

**BALANCE LESMILLS:** una sintesi perfetta tra Tai chi, Yoga e Pilates. L'allenamento garantisce armonia ed equilibrio al tuo corpo aumentando la concentrazione e la flessibilità

**YOGA:** trova equilibrio tra corpo e mente con movimenti fluidi e l'armoniosa connessione al respiro e alla meditazione.

## FORMA



**REFORMER:** migliora la flessibilità, aumenta la resistenza muscolare e migliora l'equilibrio. Rafforza i muscoli del core, delle gambe e delle braccia. Adatto dal sedentario all'atleta più esperto.

# LA TUA AREA

## DINAMICA



**BODYPUMP LESMILLS:** sfidati con allenamenti di tonificazione ispirati alla sala attrezzi per allenare tutti i gruppi muscolari.



**STRENGTH DEVELOPMENT LESMILLS:** Novità!!! In arrivo a Ottobre!! ...sviluppo muscolare, miglioramento della postura, brucia calorie, migliora il metabolismo. Stay Tuned!

**CORE LESMILLS:** allena con elastici e piccoli carichi i muscoli posturali del tronco e rendi l'addome più tonico e forte.

**SHAPES LESMILLS:** il meglio del Pilates, del Barre e del Power Yoga in un solo allenamento. Dinamico e completo, utilizza piccoli movimenti controllati e la ripetizione per scolpire e rinforzare tutte le zone del corpo.

**ZUMBA:** fatti trascinare da ritmi latini movimenti sinuosi e puro divertimento, un mix esplosivo per allenare la componente aerobica.

**STEP:** allena la tua coordinazione e la concentrazione attraverso coreografie aerobiche che su e giù dallo step.

## ATTIVA



**FUNCTIONAL TRAINING:** spingiti oltre i tuoi limiti e sfida le tue capacità di forza, resistenza e coordinazione con allenamenti a circuito.

**POWERLIFTING:** apprendi la tecnica e aumenta la forza nei fondamentali.

**TRX:** un allenamento intenso e funzionale che sfrutta il peso del corpo per migliorare forza, equilibrio e flessibilità.

TRX



## ACQUA



**ACQUAGYM:** allena la capacità aerobica in un ambiente senza gravità dove ogni movimento è libertà e divertimento.

**ACQUABIKE:** fondi il piacere della bicicletta con la leggerezza dell'acqua stimolando il miglioramento aerobico e cardiovascolare.

**NUOTO BABY - SCUOLA NUOTO-NUOTO LIBERO - LEZIONI PERSONALIZZATE**

## AIR PARK



**TRIFORM Functional Outdoor Training** una stazione di allenamento outdoor per l'allenamento funzionale e calistenico.

**AREA SPORTIVA:** un campo polifunzionale esterno adatto alla pratica di più discipline sportive come il calcetto e il basket.

## RIDE



**GROUP CYCLING:** indoor cycling moderno capace di coniugare allenamento, divertimento e sicurezza a ritmo di musica su bike GROUP CYCLE™ CONNECT by Technogym.

**TECHNOGYM RIDE:** l'indoorcycling non è mai stato così smart! geometria ispirata alle bici da strada. Sullo schermo trovi le app preferite e le sessioni di allenamento. Una vera esperienza su strada...inizia subito a pedalare!



Valido dal  
15 Settembre  
2025

# orario nuoto libero

**LUN**

5:00-8:15 / 11:00-13:00 / 14:45-16:15 / 19:45-21:30

**MAR**

5:00-6:30/7:15-8:15/ 10:00-13:00/14:45-16:15/19:45- 21:30

**MER**

5:00-8:15 / 11:00-13:00 / 13:45-16:15 / 19:45-21:30

**GIO**

5:00-8:15 / 11:00-13:00 / 14:45-16:15 / 19:45-21:30

**VEN**

5:00-8:15 / 11:00-16:15 / 19:45-21:30

**SAB**

12:45-15:45

**DOM**

8:00-9:00 / 10:45-13:00

Per l'accesso alla zona piscina è necessario l'utilizzo della cuffia e ciabatte. E' obbligatorio fare la doccia prima di accedere alla piscina.

L'orario può subire delle variazioni durante la stagione.

Il nuoto è libero quando la piscina è libera dai corsi.

# ORARIO DEL CENTRO

dal LUN al VEN 5:00 - 22:00

SAB 8:00 - 18:00

DOM 8:00 - 13:30

# ORARIO DEL TERMARIUM

LUN 10:00 - 21:00

MAR 10:00 - 21:00

GIO 10:00 - 21:00

SAB 10:00 - 17:30

DOM 10:00 - 13:00