LIFEvillage SPORT SALUTE & BENESSERE

PLANNING SETTIMANALE

Corsi e Rituali
dal **1** al **26** Settembre

CONI — FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA — A.S.C. Attività Sportive Confederate

TERME GALLARATE Spa & Beauty lab

Tutti i corsi sono A PRENOTAZIONE obbligatoria, con affluenza ridotta
Consulta sito e app, scopri tutte le nostre ultime novità!

L'attività Sportiva Dilettantistica è gestita dalla società **Nuoto & Fitness Varese SSDaRL associati A.S.C e FIPE. (Via XX Settembre ang. Piazzale Europa n. 1 - 21013 Gallarat e- C.F./P.IVA 02430030029)**

♥ Classi con monitoraggio frequenza cardiaca

Alcune classi verranno riprese per la diffusione interna on demand

LUNEDI

ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA
	09.30 - 10.30 **POSTURAL ACTIVITY** *Roberta*		
♥ 10.30 - 11.15 **INDOOR** *Roberta*			10.30 - 11.15 **AQUAFITNESS** *Cristina*
♥ 12.40 - 13.20 **INDOOR** *Alessandra*	13.00- 13.45 **BOOTCAMP** *Andrea G.*		12.15 - 12.45 **RIT. VISO** *St. del Sale*
	13.20 - 14.00 **FLEXY** *Alessandra*	13.00 - 14.00 **ANTIGRAVITY YOGA** *Shara*	
☘ 🎧 15.00 - 16.00 **WORKOUT METABOLICO** *Federica*			15.15 - 16.00 **AQUAFITNESS** *Cristina*
			16.30 - 19.00 **KIDS** *Luca B.*
19.00 - 20.00 **POLE DANCE LIV 2** *Valentina*	18.30 - 19.15 **TOTAL BODY** *Marco*	18.30 - 19.30 **DYNAMIC YOGA** *Shara*	19.00 - 20.00 **RECUPERO FUNZIONALE** *Luca B.*
	19.30 - 20.15 **LIFE PUMP** *Marco*	19.30 - 20.30 **ANTIGRAVITY YOGA** *Shara*	
♥ 20.15 - 21.00 **INDOOR** *Marco*			20.30 - 21.00 **RIT. VISO** *St. del Sale*

MARTEDI

ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA
	09.30 - 10.30 **POSTURAL ACTIVITY** *Roberta*		09.00 - 10.30 **RECUPERO FUNZIONALE** *Massimiliano*
10.00 - 10.30 SLIMPROGRAM *Slim coach*	10.30 - 11.15 **TOTAL BODY** *Roberta*		
			11.30 - 12.00 **RIT. VISO** *St. del Sale*
	12.40 - 13.20 **PILATES FUSION** *Federico*		12.45 - 13.30 **AQUAFITNESS** *Alessandro*
12.45 - 13.45 **POLE OPEN CLASS** *Roberta*	13.20 - 14.00 **SHAK*IT** *Federico*		
			15.00 - 16.00 **RECUPERO FUNZIONALE** *Alessandra*
			16.30 - 19.00 **KIDS** *Alessandra/ Melograno*
	18.45- 19.15 **BOOTCAMP** *Andrea G.*	19.00 - 19.30 SLIMPROGRAM *Slim coach*	19.15 - 20.15 **GESTANTI** *Melograno*
	19.15 - 20.00 **POSTURAL ACTIVITY** *Roberta*		19.00 - 19.45 **NUOTO ADULTI** *Federico*
	19.30 - 20.15 **CIRCUIT ZONE** *Andrea G.*		
20.15 - 21.15 **POLE DANCE LIV 1** *Roberta*	20.30 - 21.15 **DYNAMIC CONDITIONING** *Andrea G.*		20.15 - 21.00 **AQUA CIRCUIT** *Federico*

MERCOLEDI

ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA
	09.30 - 10.15 **CIRCUIT ZONE** *Andrea G.*		
	10.30 - 11.15 **STRETCH & STRENGHT** *Andrea G*		10.30 - 11.15 **AQUAFITNESS** *Cristina*
♥ 12.40 - 13.20 **INDOOR** *Alessandra*	12.45- 13.15 **BOOTCAMP** *Andrea G.*		12.30 - 13.00 **RIT. VISO** *St. del Sale*
	13.20 - 14.00 **CIRCUIT ZONE** *Andrea G.*	13.00 -14.00 **CERCHI AEREI** *Silvia*	
			15.15 - 16.00 **AQUA CIRCUIT** *Cristina*
			16.30 - 19.00 **KIDS** *Paula*
♥ 18.45 - 19.30 **INDOOR** *G.Paolo*	☘ 🎧 18.45 - 19.45 **WORKOUT METABOLICO** *Federica*		
	19.30 - 19.45 **ADDOME** *G.Paolo*	19.00- 20.00 **CERCHI AEREI** *Roberta*	20.15 - 21.00 **AQUAFITNESS** *Paula*
20.00 - 21.00 **POWER POLE** *Valentina M.*	19.45 - 20.30 **POWER BODY** *G.Paolo*		

GIOVEDI

ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA
	09.30 - 10.30 **POSTURAL ACTIVITY** *Roberta*		09.30 - 10.15 **AQUA DANCE** *Alessandro*
♥ 10.30 - 11.15 **INDOOR** *Roberta*		10.00 - 10.30 SLIMPROGRAM *Slim coach*	10.30 - 11.00 **RIT. VISO** *St. del Sale*
	12.40 - 13.20 **GAG** *Andrea R.*		
♥ 13.20 - 14.00 **INDOOR** *Andrea R.*		13.00 - 14.00 **FIT YOGA** *Shara*	
☘ 🎧 15.00 - 16.00 **WORKOUT METABOLICO** *Andrea R.*			16.30 - 19.00 **KIDS** *Marta*
19.00 - 20.00 **POLE DANCE LIV 1** *Valentina*	18.45 - 19.30 **TOTAL BODY** *Marco*	18.30 - 19.30 **VINYASA YOGA FLOW** *Shara*	19.00- 19.45 **SIRENE ADULTI** *Marta*
	19.30 - 20.15 **LIFE PUMP** *Marco*	19.30 - 20.30 **ANTIGRAVITY YOGA** *Shara*	20.15 - 21.00 **AQUAFITNESS** *Marta*
♥ 20.15 - 21.00 **INDOOR** *Marco*	20.30 - 21.00 SLIMPROGRAM *Slim coach*		

VENERDI

ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA
	09.30 - 10.30 **VINYASA YOGA FLOW** *Shara*		09.00 - 10.30 **RECUPERO FUNZIONALE** *Antonio*
☘ 🎧 11.00 - 12.00 **WORKOUT METABOLICO** *Shara*			10.45 - 11.30 **AQUA CIRCUIT** *Alessandra*
13.00 - 14.00 **POLE OPEN CLASS** *Valentina*	♥ 12.45 - 13.15 **WALKING EXPERIENCE** *Andrea R.*		
	13.15 - 14.00 **POSTURAL ACTIVITY** *Andrea R.*		14.30 - 15.00 **RIT. VISO** *St. del Sale*
			15.15 - 16.00 **AQUAFITNESS** *Monica*
			16.30 - 19.00 **KIDS** *Monica*
	18.45 - 19.30 **CIRCUIT ZONE** *Andrea G.*		
19.00- 20.00 **VERTICALI** *Silvia*	19.45 - 20.30 **STRETCH & STRENGHT** *Andrea G*		20.00 - 20.30 **RIT. VISO** *St. del Sale*

SABATO

ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA
	09.30 - 10.00 SLIMPROGRAM *Slim coach*		09.45 - 11.15 **KIDS** *Cristina*
♥ 10.15 - 11.00 **INDOOR** *Rotazione*			11.15 - 12.00 **AQUAFITNESS** *Cristina*
11.30 - 12.30 **POLE OPEN CLASS** *Alessandra*	11.00 - 11.45 **TONIFICAZ.** *Rotazione*		12.15 - 12.45 **RIT. VISO** *St. del Sale*
12.30 -13.00 **FLEXY** *Alessandra*			
13.00-14.00 **POLE SILK** *Alessandra*			14.45 - 17.15 **KIDS/ SIRENE** *Monica*
			17.30 - 18.00 **RIT. VISO** *St. del Sale*

DOMENICA

ENERGY	CONSCIOUS	ANIMA	ACQUA
10.45 - 11.30 **JOLLY CLASS**			10.30 - 11.15 **AQUAFITNESS** *Rotazione*
	11.30 - 12.15 **JOLLY CLASS**		12.15 - 12.45 **RIT. VISO** *St. del Sale*
			16.30 - 17.00 **RIT. VISO** *St. del Sale*

Corso posturale/yoga (BI001)

Corso aerobico (BI003 - AX010 - AF006)

Pole Dance (extra abbonamento)
Possibilità **affitto palo** su richiesta a prenotazione, **Allenamento libero** con presenza Staff "Master Trainer" nell'area fitness. (BI002)

Corso di tonificazione (CK009)

Antigravity yoga (extra abbonam) (BI001)

Bootcamp (ncluso nell'abbonamento post covid)
Circuiti Funzionali.

SPECIAL CLASS
Aperta a tutti fino al 27 Settembre 2021

Percorso terapeutico (extra abbonam.) (BI001)

SLIMPROGRAM
Small PT group mirato al dimagrimento. (BI003 - CK009)

ABBONAMENTO START UP: Corso Indoor Walking non incluso

Corso piscina classico /circuito (DD001 - DD003)

☘ 🎧 Attività all'aria aperta con cuffie silent disco presso Parco Bassetti. **Incluso negli abbonamenti "POST COVID"**