LIFEvillage SPORT SALUTE & BENESSERE

PLANNING SETTIMANALE

Corsi e Rituali

dal **27 Dicembre al 8 Gennaio**

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA

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

PRIORITY Corsi ad alta frequenza. **Frequentabili consecutivamente solo con servizio PRIORITY attivo.** Attivalo subito!

LUNEDI 2			
ENERGY/ CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA
PRIORITY 09.30 - 10.20 **POSTURAL ACTIVITY** *Roberta*			
	PRIORITY 10.30 - 11.30 **VINYASA YOGA** *Shara*	10.30 - 11.15 **STORM RIDE** *Roberta*	PRIORITY 10.30 - 11.15 **AQUAFITNESS** *Cristina*
			11.30 - 11.45 *Aufguss Sauna*
			12.30 - 13.00 **RIT. VISO** *St. del Sale*
12.45- 13.15 **WALKING EXPERIENCE** *Federica*	13.00 - 14.00 **DYNAMIC YOGA** *Shara*		
13.00 - 14.00 **POLE OPEN CLASS** *Roberta*		13.00- 13.50 **STORM BURN** *Andrea G.*	14.30 - 15.00 **RIT. CORPO** *Hammam*
		15.00- 15.45 **STORM RIDE** *Federica*	15.15 - 16.00 **AQUA FUNCTIONAL** *Cristina*
18.30 - 19.15 **LIFE PUMP** *Francesca*	18.30 - 19.30 **DYNAMIC YOGA** *Shara*		16.00 - 16.15 *Aufguss*
19.20 - 20.05 **PILATES** *Francesca*	19.30 - 20.30 **YOGA IN VOLO** *Shara*		19.15 - 20.00 **AQUA CIRCUIT** *Luca B.*
19.00 - 20.00 **POLE DANCE LIV 2** *Valentina*			20.15 - 20.30 *Aufguss Sauna*
20.00 - 21.00 **POLE DANCE LIV 1** *Valentina*		20.15 - 21.00 **STORM RIDE** *Francesca*	21.00 - 21.30 **RIT. VISO** *St. del Sale*

27 MARTEDI 3			
ENERGY/ CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA
09.30 - 10.20 **POSTURAL ACTIVITY** *Roberta*			09.00 - 10.30 **RECUPERO FUNZIONALE** *Kevin*
	solo 3 10.00 - 10.45 SLIMPROGRAM *Massimiliano*		11.00 - 11.15 *Aufguss Sauna*
10.45 - 11.30 **PANCA FIT** *Giuseppe*			11.30 - 12.00 **RIT. CORPO** *Hammam*
		12.40 - 13.20 **STORM RIDE** *Giuseppe*	12.45 - 13.30 **AQUAFITNESS** *Kevin*
	solo 27 13.00- 14.00 **HAMMOCK** *Valentina*		
13.30 - 14.00 **STRETCH & CORE** *Giuseppe*			
			15.00 - 16.00 **RECUPERO FUNZIONALE** *Giuseppe*
19.00 - 19.45 SLIMPROGRAM *Andrea F.*	18.45 - 19.45 **POWER MOBILITY** *Roberta*	PRIORITY 18.45- 19.35 **STORM BURN** *Andrea G.*	16.00 - 16.30 **RIT. CORPO**
PRIORITY 19.45 - 20.30 **METCON** *Andrea G.*	19.45- 21.00 **HAMMOCK** *Roberta*		18.45 -19.30 **GESTANTI**
PRIORITY 20.30 - 21.15 **STRETCH & STRENGTH** *Andrea G*			20.15 - 21.00 **AQUA FUNCTIONAL** *Luca*
20.15 - 21.45 **VING TSUN** *Fabio*			21.15 - 21.30 *Aufguss Sauna*

28 MERCOLEDI 4			
ENERGY/ CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA
PRIORITY 09.30 - 10.15 **MOBILITY & TONE** *Andrea G.*			09.45 - 10.00 *Aufguss Sauna*
PRIORITY 10.30 - 11.15 **STRETCH & STRENGTH** *Andrea G*			10.30 - 11.15 **AQUA FUNCTIONAL** *Cristina*
			11.30 - 11.45 *Aufguss Sauna*
12.45- 13.15 **WALKING EXPERIENCE** *Marco*		PRIORITY 13.00 - 13.50 **STORM PERFORMANCE** *Andrea G.*	12.30 - 13.00 **RIT. VISO** *St. del Sale*
13.15 - 14.00 **POSTURAL ACTIVITY** *Marco*	13.00 -14.00 **CERCHI AEREI** *Silvia*		
		18.45 - 19.30 **STORM RIDE** *Federica*	16.00 - 16.15 *Aufguss Sauna*
19.00 - 20.00 **POLE OPEN CLASS** *Valentina M.*			
solo 4 19.45 -20.30 **GAG** *Francesca*			
solo 4 20.30 -21.00 **UPPER BODY** *Francesca*			17.30 - 18.30 **RECUPERO FUNZIONALE** *Serena*
			19.30 - 20.00 **RIT. CORPO**

29 GIOVEDI 5			
ENERGY/ CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA
09.30 - 10.20 **POSTURAL ACTIVITY** *Roberta*	solo 5 09.30 - 10.15 SLIMPROGRAM *Massimiliano*		09.30 - 10.15 **AQUA FUNCTIONAL** *Luca*
			10.30 - 11.30 **RECUPERO FUNZIONALE** *Giuseppe*
			11.45 - 12.15 **RIT. CORPO** *Hammam*
PRIORITY 12.45 - 13.30 **METCON** *Andrea G*			
13.00 - 14.00 **POLE OPEN CLASS** *Valentina*	13.00 - 14.00 **FIT YOGA** *Shara*		
			14.30 - 14.45 *Aufguss Sauna*
solo 5 15.00 - 15.45 **STRETCH & CORE** *Manuel*			15.00 - 16.00 **RECUPERO FUNZIONALE** *Antonio*
18.40 - 19.20 **H.I.I.T** *Federica*	18.30 - 19.15 SLIMPROGRAM *Andrea F.*		16.00 - 16.30 **RIT. CORPO**
19.00 - 20.00 **POLE OPEN CLASS** *Valentina*	18.30 - 19.30 **VINYASA YOGA** *Shara*		
solo 5 PRIORITY 20.15 - 21.00 **PILATES** *Valentina*	PRIORITY 19.30 - 20.30 **YOGA IN VOLO** *Shara*	PRIORITY 19.30 -20.10 **STORM RIDE** *Giuseppe*	20.15 - 21.00 **AQUAFITNESS** *Marta*
20.15 - 21.45 **VING TSUN** *Fabio*			21.15 - 21.30 *Aufguss Sauna*

30 VENERDI 6			
ENERGY/ CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA
	solo 30 09.30 - 10.30 **VINYASA YOGA** *Shara*		solo 30 09.00 - 10.30 **RECUPERO FUNZIONALE** *Alessandra*
			10.45 - 11.00 *Aufguss Sauna*
	solo 30 13.00 - 14.00 **POWER MOBILITY** *Roberta*		13.45 - 14.00 *Aufguss Sauna*
			14.30 - 15.00 **RIT. CORPO** *Hammam*
			solo 30 15.15 - 16.00 **AQUAFITNESS** *Alessandra*
PRIORITY solo 30 18.45 - 19.30 **METCON** *Andrea G.*	solo 30 18.45 -20.00 **CERCHI AEREI** *Roberta*		16.00 - 16.15 *Aufguss*
solo 30 20.00 - 21.00 **POLE SILK** *Roberta*			solo 30 17.30 - 18.30 **RECUPERO FUNZIONALE** *Serena*
PRIORITY		PRIORITY solo 30 19.40- 20.30 **STORM PERFORMANCE** *Andrea G.*	
			solo 30 20.30 - 20.45 *Aufguss Sauna*

31 SABATO 7			
ENERGY/ CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA
	solo 7 09.30 - 10.00 SLIMPROGRAM *Slim coach*	PRIORITY solo 7 10.15 - 11.00 **STORM RIDE** *Francesca*	09.00 -09.45 **GESTANTI**
solo 7 11.15 - 12.00 **PILATES** *Francesca*			PRIORITY 11.30 - 12.15 **AQUAFITNESS** *Cristina*
solo 7 11.00 - 12.15 **POLE OPEN CLASS** *Alessandra*			12.30 - 12.45 *Aufguss*
solo 7 12.15-13.30 **POLE SILK** *Alessandra*			solo 7 14.30 - 14.45 *Aufguss*
			solo 7 15. - 15.45 **RIT. VISO**
			solo 7 16.30 - 17.00 **RIT. CORPO**
			solo 7 17.30 - 17.45 *Aufguss*

DOMENICA 8

ENERGY/ CONSCIOUS	ANIMA	STORM ROOM	ACQUA
10.45 - 11.45 **VERTICAL TRAINING** *Silvia*			10.30 - 11.15 **AQUAFITNESS**
			12.30 - 12.45 *Aufguss*
11.45 - 12.30 **POWER MOBILITY** *Silvia*			14.30 - 14.45 *Aufguss*
			15.15 - 15.45 **RIT. CORPO**
			17.30 - 17.45 *Aufguss*



- Corso posturale/yoga (BI001)
- Corso di tonificazione (CK009)
- Corso aerobico (BI003 - AX010 - AF006)
- Arte Marziale della famiglia degli stili di Kong Fu (DX001)
- MedicaLIFE (percorso terapeutico in palestra e piscina extra abbonam) (BI001)
- **Pole Dance (extra abbonamento)** (BI002)
- **STORM ROOM** (**Incluso nell'abbonamento post covid**)
- SLIMPROGRAM Small PT group. (BI003 - CK009)
- **Rituale Aufguss in Sauna (incluso nel percorso spa)**
- **Special Aufguss in Sauna.** A partire da Ottobre. (la prima Domenica di ogni mese. Extra abonamento)
- **Corso gestanti e preparazione al parto** (Extra abonamento)
- Corso piscina classico /circuito (DD001 - DD003)
- Rituale beauty viso / corpo **(extra abbonam.)**

I corsi si terranno con un minimo di 3 partecipanti