



Arona Active
acqua & fitness club

CORSI FITNESS

ORE LUNEDÌ

09.15	ACQUA SOFT
09.30	POSTURALE
10.15	ACQUA PILATES
10.30	GAG
12.45	FUNCTIONAL TRAINING
18.00	SPINNING
18.30	HIDROBIKE
19.00	LES MILLS CORE
19.15	ACQUAGYM

ORE MARTEDÌ

09.15	TONO SOFT
10.15	PILATES
12.45	SPINNING
17.00	GAG
18.15	STRIDING
19.15	SPINNING
19.15	ADDOMINALI & STRETCHING
20.00	YOGA

ORE MERCOLEDÌ

08.45	YOGA
10.00	FUNCTIONAL TRAINING
12.45	FUNCTIONAL TRAINING
18.00	SPINNING
18.30	HIDROBIKE
19.15	ACQUAGYM
19.15	FUNCTIONAL TRAINING

ORE GIOVEDÌ

09.30	POSTURALE
10.30	ACQUAGYM
11.15	HIDROBIKE
12.45	ACQUAGYM
12.45	SPINNING
17.00	ADDOMINALI & STRETCHING
18.15	STRIDING
19.15	STEP DANCE
20.00	YOGA

ORE VENERDÌ

09.15	ACQUA SOFT
09.15	TONO SOFT
10.15	ACQUA PILATES
10.15	PILATES
12.45	CARDIO TRAINING
18.15	BODYPUMP
19.00	SPINNING
19.15	PILATES

ORE SABATO

11.00	SPINNING
-------	----------

ARONA ACTIVE P.le Vittime di Bologna | Tel. 0322 248818

ORARI DI APERTURA

LUN - VEN 08.30 - 22.00 | SAB 08.30 - 18.30 | DOM 09.00 - 13.00