

RISERVAZIONI e INFO:

info@life-club.ch

PROGRAMMA CORSI FITNESS E AQUAFITNESS

2017 - 2018

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	ORARIO SPAZI LIBERI PISCINA
MATTINA	09:00-09:45 AQUAGYM SUSANNA   A PAGAMENTO	07:30-09:30 AQUATHERAPY FISIOTERAPIA   A PAGAMENTO		09:45-09:30 AQUATHERAPY FISIOTERAPIA   A PAGAMENTO	07:30-10:30 AQUATHERAPY FISIOTERAPIA   A PAGAMENTO	LUNEDI' 0:00/09:00   11:15/16:00 19:45/0:00
	09:45-10:30 AQUAPOSTURAL SUSANNA   A PAGAMENTO	09:00-09:45 POSTURAL GYM PROLO   BASSA INTENSITA'	09:45-10:30 BODY TONE KATE   MEDIA INTENSITA'	09:45-10:30 AQUAFITNESS PROLO   MEDIA INTENSITA'	09:45-10:30 GINNASTICA ADULTI PROLO   A PAGAMENTO	MARTEDI' 9:30/24:00
PRANZO	10:30-11:15 MAMMA & BIMBO SUSANNA   A PAGAMENTO	09:45-10:30 PILATES KATE   BASSA INTENSITA'				MERCOLEDI' 0:00/07:30   10:30/15:00 20:00/0:00
	12:15-13:00 CIRCUIT TONE DARIO   MEDIA INTENSITA'	12:15-13:00 SCHWINNING PROLO   ALTA INTENSITA'	12:15-13:00 PILATES KATE   BASSA INTENSITA'	12:15-13:00 TABATA CIRCUIT PROLO   ALTA INTENSITA'	12:15-13:00 AQUABIKE CIRCUIT PROLO   ALTA INTENSITA'	GIOVEDI' 19:45/0:00
POMERIGGIO	15:00-15:45 CIRCUIT TONE PROLO   MEDIA INTENSITA'		15:00-15:45 AQUAGYM PROLO   MEDIA INTENSITA'			VENERDI' 13:00/0:00
	16:00-18:15 NUOTO AMBIENTAMENTO SUSANNA   A PAGAMENTO		16:00-18:30 NUOTO AMBIENTAMENTO SUSANNA   A PAGAMENTO	16:00-19:00 NUOTO AMBIENTAMENTO SUSANNA   A PAGAMENTO		SABATO 0:00/24:00
SERA	18:00-18:30 POWER ABS PROLO   ALTA INTENSITA'		18:00-18:30 TABATA LEGS PROLO   ALTA INTENSITA'	18:30-19:00 FIT CROSS DARIO   ALTA INTENSITA'	18:45-19:30 SUPER TONE LUCY   ALTA INTENSITA'	DOMENICA 0:00/24:00
	18:15-19:00 AQUAGYM   MEDIA INTENSITA'	18:30 - 19:15 STEP & TONE   MEDIA INTENSITA'	18:30-19:15 FUNCTIONAL TRAINING CIRCUIT LUCY   ALTA INTENSITA'	19:00-19:45 MAMMA & BIMBO SUSANNA   A PAGAMENTO	19:30-20:00 STRETCH & FLEX LUCY   BASSA INTENSITA'	
	18:30-19:00 TRX BASIC DARIO   MEDIA INTENSITA'	19:15 - 20:00 ZUMBA POWER TONE   ALTA INTENSITA'	18:30-19:15 AQUABIKE CIRCUIT SUSANNA   A PAGAMENTO	19:15-20:00 TRX ADVANCE DARIO   ALTA INTENSITA'		
	19:00-19:45 AQUABIKE SUSANNA   A PAGAMENTO		19:15-20:00 DEEP WATER SUSANNA   A PAGAMENTO	20:00-21:00 SCHWINNING PROLO   ALTA INTENSITA'		
	19:30-20:00 STRETCHING DARIO   BASSA INTENSITA'		19:15-20:00 YOGA FLEX LUCY   MEDIA INTENSITA'			
	19:45-20:30 DEEP FLAP SUSANNA   A PAGAMENTO		20:00-20:45 NUOTO ADULTI SUSANNA   A PAGAMENTO			
	20:00-21:00 RUNNING TRAINING PROLO   A PAGAMENTO		20:00-21:00 RUNNING TRAINING PROLO   A PAGAMENTO			

Life Club - Via Dante Alighieri, 1 - CHIASSO  
 TEL: 0041 91 68 33 288  
 PRENOTAZIONI & INFO: info@life-club.ch  
 EVENTI & NEWS: www.life-club.ch  
 ORARI ASSISTENZA:  
 da LUNEDI' a VENERDI' dalle 9 alle 13 e dalle 16 alle 20