

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	WEEKEND	
07:30		Cali Training	Hatha Yoga	Cali Training	Hatha Yoga	<b>SABATO</b> 08:15 Gym Floor Circuit* 10:00 Gym Floor Circuit* 11:00 Cross Training 16:30 Gym Floor Circuit*  <b>DOMENICA</b> 10:00 Group Cycling	
08:00	Gym Floor Circuit*		Gym Floor Circuit* 08:45 Hatha Yoga		Gym Floor Circuit* 08:45 Hatha Yoga		
09:00	Tai Chi Burning Dance	Pilates Mat&Props Ginnastica Vertebrale 09:15 Focus Abs	Ginnastica Posturale Burning Dance	Pilates Mat&Props Ginnastica Vertebrale 09:15 Focus Booty	Ginnastica Posturale Metabolic Circuit		
10:00	Ginnastica Posturale Group Cycling Gym Floor Circuit*	Body Tone Ginnastica Posturale Posturale Antalgica Base	Gym Floor Circuit* Tai Chi Pilates Barre	Body Tone Ginnastica Posturale 10:30 Danza Classica Professionisti (1h30)-EXTRA	Pilates Mat&Props Group Cycling Gym Floor Circuit*		
11:00	11:15 Revoring	Zumba Ginnastica Pelvica 11:45 Post. Antalgica Avanzato	Revoring Tai Chi Livello Avanzato	Zumba			
13:00	Revoring Pilates Barre Cali Training	Group Cycling Focus Booty Cross Training	Pilates Mat&Props Metabolic Circuit Cali Training	Focus Abs Group Cycling Ginnastica Posturale Cross Training	Pilates Mat&Props Burning Dance Circuit Training Cali Training		
14:00	Circuit Training Pilates Mat&Props	Ginnastica Posturale	Circuit Training 14:15 Post. Antalgica Base	Pilates Mat&Props	Mobility & Stretching Ginnastica Posturale		<b>ORARI GYM FLOOR</b> Lun-Ven 7-22 Sab 8-19 Dom 9-13
15:00	15:30 Vinyasa Yoga		15:15 Ginnastica Pelvica	15:30 Vinyasa Yoga			
16:00	16:30 Gym Floor Circuit*	16:45 G. A. G. 16:45 Revoring	Posturale Antalgica Avanzato 16:30 Gym Floor Circuit*	16:45 G. A. G. 16:45 Revoring	16:15 Focus Abs 16:30 Gym Floor Circuit*		
17:00	Body Tone 17:45 Pilates Mat&Props	17:30 Tabata 17:30 Cross-boxe	Pilates Mat&Props Body Tone	17:30 Tabata 17:30 Cross-boxe	Body Tone		
18:00	Revoring Zumba 18:45 Tai Chi	18:15 Circuit Training 18:30 Step Dance	Revoring Zumba Hip Hop Open	18:15 Circuit Training 18:30 Aero Dance 18:45 Tai Chi	Pilates Barre Step Tono Cali Training Hip Hop Open		
19:00	Cross Training Difesa Personale Bodyweight 19:30 Group Cycling 19:45 Vinyasa Yoga	Cali Training Hatha Yoga (1h30) 19:15 Pilates Mat&Props 19:30 Cross-boxe 19:30 Karate Open	Cross Training Mobility&Stretching Bodyweight Difesa Personale 19:30 Group Cycling	Cali Training 19:15 Pilates Mat&Props 19:30 Cross-boxe 19:30 Karate Open 19:45 Vinyasa Yoga	Mobility&Stretching Hatha Yoga (1h30) Danza Moderna Open		
20:00	Cali Training Danza Classica Open 20:15 Aikido Open	Pilates Mat&Props Gym Floor Circuit*	Cali Training 20:15 Aikido Open	Pilates Mat&Props Gym Floor Circuit*			

\*Incluso nell'abbonamento  
Aree Libere, prenotazione  
obbligatoria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00	Metabolic Water Circuit		Cross Water Circuit	09:30 Corso Gestanti		
10:00	Aquafit Senior	10:15 Cross Water Circuit	Aquafit Senior	10:15 Metabolic Water Circuit	Cross Water Circuit	
11:00		11:15 Metabolic Water Circuit		11:15 Cross Water Circuit		11:15 Cross Water Circuit
12:00		Corso Nuoto Adulti Avanzato		Corso Nuoto Adulti Avanzato		Metabolic Water Circuit
13:00	Cross Water Circuit	Metabolic Water Circuit	Metabolic Water Circuit	Aquafit	Cross Water Circuit	
14:00		Aquafit	Cross Water Circuit	Metabolic Water Circuit		
15:00	Corso Gestanti	Aquafit Senior		Aquafit Senior		
18:00	18:30 Cross Water Circuit		18:30 Aquafit			
19:00	19:15 Metabolic Water Circuit	Metabolic Water Circuit Corso Nuoto Adulti N.G./Base 19:45 Aquafit 19:45 Corso Nuoto Adulti Avanzato	19:15 Cross Water Circuit	Aquafit Corso Nuoto Adulti N.G./Base 19:45 Cross Water Circuit 19:45 Corso Nuoto Adulti Avanzato	Metabolic Water Circuit	

ORARI NUOTO LIBERO: Lunedì - Venerdì 7:30 - 21:30 / Sabato 08:30 - 18:30 / Domenica 09:30 - 12:30.  
Prenotazione obbligatoria dalle 16:00 alle 20:00.

Il programma potrebbe subire variazioni.

# CORSI SENIOR

010.09.21.785 342.32.87.654

info@vitagenova.it www.vitagenova.it



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:00			08:45 Hatha Yoga		08:45 Hatha Yoga
09:00	Pilates Senior Tai Chi	Ginnastica Dolce Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale	Ginnastica Dolce Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale
10:00	Ginnastica Posturale Ginnastica Dolce AQUAFIT SENIOR	Ginnastica Posturale Posturale Antalgica Base	Ginnastica Dolce Tai Chi AQUAFIT SENIOR	Ginnastica Posturale	Metabolic Walking
11:00	Fit & Dance Pilates Senior	Fit & Dance Ginnastica Pelvica 11:45 Posturale Antalgica Avanzato	Fit & Dance Pilates Senior Tai Chi Livello Avanzato		Fit & Dance Pilates Senior
12:00		Metabolic Walking		Metabolic Walking	
13:00				Ginnastica Posturale	
14:00		Ginnastica Posturale	14:15 Posturale Antalgica Base		Ginnastica Posturale
15:00	Attività Motoria Adattata	AQUAFIT SENIOR	Attività Motoria Adattata 15:15 Ginnastica Pelvica	AQUAFIT SENIOR	Pilates Senior
16:00	Pilates Senior		Posturale Antalgica Avanzato		
18:00	18:45 Tai Chi			18:45 Tai Chi	
19:00		Hatha Yoga (1h30)			Hatha Yoga (1h30)

Il programma potrebbe subire variazioni.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
15:00	15:45 Danza Classica Livello III (+12 anni)		15:30 Atletica (+11 anni)	15:45 Danza Moderna Livello III-Preagonismo (+12 anni)	15:30 Atletica (+11 anni) 15:45 Danza Classica Livello III (+12 anni)
16:00	16:45 Psicomotricità (2-3 anni)	16:45 Gioca&Danza (3-5 anni) 16:45 Danza Moderna Livello II (9-11 anni)		16:45 Psicomotricità (4-5 anni) 16:45 Danza Moderna Livello II (9-11 anni) 16:45 Danza Classica Livello I (6-8 anni)	
17:00	Danza Classica Livello I-II (6-8/9-11 anni)	17:30 Danza Moderna Livello I (6-8 anni) 17:30 Karate 5-7 anni 17:45 Danza Moderna Livello III (+12 anni)	Judo Livello I-II (6-7/+8 anni) Hip Hop (9-12 anni) Atletica (5-7 anni)	17:30 Karate 5-7 anni 17:45 Danza Classica Livello II (9-11 anni) 17:45 Danza Moderna Livello I (6-8 anni)	Judo Livello I (6-7 anni) Hip Hop (9-12 anni) Atletica (5-7 anni) Danza Moderna Livello III (+12 anni)
18:00	Boxe +9 anni Karate Classe B (8-12 anni)	18:30 Karate Classe A (8-12 anni)	Hip Hop (+13 anni) Karate Classe B (8-12 anni) Boxe (+9 anni)	18:30 Karate Classe A (8-12 anni)	Hip Hop (+13 anni) Judo Livello II (+8 anni)
19:00	Difesa Personale (+13 anni)	19:30 Karate (+13 anni)	Difesa Personale (+13 anni)	19:30 Karate (+13 anni)	
20:00	20:15 Aikido (+13 anni)		20:15 Aikido (+13 anni)		

**Acquaticità e Scuola Nuoto:** corsi disponibili per tutti i livelli dal Lunedì al Venerdì dalle 15:15 alle 19:15 e Sabato dalle 09:00 alle 11:15. Per info e prenotazioni rivolgersi in segreteria

Il programma potrebbe subire variazioni.

# GESTANTI E NEOMAMME

010.09.21.785 342.32.87.654  
info@vitagenova.it www.vitagenova.it



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:30			Hatha Yoga		Hatha Yoga
08:00			08:45 Hatha Yoga		08:45 Hatha Yoga
09:00			Ginnastica Posturale	09:30 Corso Gestanti Acqua	Ginnastica Posturale
10:00	Danza in Fascia Ginnastica Posturale	Posturale Antalgica Ginnastica Posturale		Ginnastica Posturale	
11:00		Ginnastica Pelvica 11:45 Posturale Antalgica			
12:00			Tai Chi in Gravidanza		Pilates in Gravidanza
13:00			13:15 Ginnastica Specifica Post Parto	Ginnastica Posturale	
14:00		Ginnastica Posturale	14:15 Posturale Antalgica		Mobility&Stretching
15:00	Corso Gestanti Acqua		15:15 Ginnastica Pelvica	Pilates in Gravidanza	
16:00			Posturale Antalgica		
19:00		Hatha Yoga (1h30)	Mobility&Stretching		Hatha Yoga (1h30) Mobility&Stretching

Il programma potrebbe subire variazioni.