

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	WEEKEND
07:30		Cali Training	Hatha Yoga	Cali Training	Hatha Yoga	SABATO 08:15 Gym Floor Circuit* 10:00 Gym Floor Circuit* 10:00 Corso JOLLY 10:15 Pasitos Latinos (1h)-EXTRA 11:00 Cross Training 11:00 Revoring 16:30 Gym Floor Circuit*
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 Ginnastica Vertebrale Gym Floor Circuit*	Body Tone Burning Dance Ginnastica Posturale Posturale Antalgica Base	Gym Floor Circuit* Tai Chi Pilates Barre Ginnastica Vertebrale	Body Tone Ginnastica Posturale	Pilates Mat&Props Group Cycling Gym Floor Circuit*	
11:00	Revoring	Ginnastica Pelvica Pasitos Latinos (1h)-EXTRA 11:45 Post. Antalgica Avanzato	Revoring Tai Chi Livello Avanzato	Zumba Ginnastica Posturale Danza Classica Avanzato (1h30)-EXTRA		
12:00		Bike & Tone 12:30 Post. Antalgica Base				
13:00	Circuit Training Pilates Barre Cali Training 13:50 Danza Classica Open	Group Cycling Focus Booty Gym Floor Circuit*	Pilates Mat&Props Metabolic Circuit Cali Training Group Cycling	Focus Abs Group Cycling Ginnastica Posturale Cross Training	Pilates Mat&Props Burning Dance Revoring Cali Training	
14:00	Revoring Pilates Mat&Props Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale	Circuit Training Ginnastica Vertebrale 14:15 Post. Antalgica Base	Pilates Mat&Props Gym Floor Circuit*	Mobility & Stretching Ginnastica Posturale	
15:00	Gym Floor Circuit TEEN*	15:30 Hatha Yoga	15:15 Ginnastica Pelvica 15:30 Cali Training TEEN	15:30 Vinyasa Yoga	15:30 Cali Training TEEN	
16:00	16:30 Gym Floor Circuit*	16:45 Tabata 16:45 Revoring	Posturale Antalgica Avanzato 16:30 Gym Floor Circuit*	16:45 Revoring	16:15 Focus Abs 16:30 Gym Floor Circuit*	
17:00	Body Tone 17:45 Pilates Mat&Props	17:30 Aero Dance 17:30 Cross-boxe	Pilates Mat&Props Body Tone	17:30 G. A. G. 17:30 Cross-boxe	Body Tone	*Incluso nell'abbonamento Aree Libere, prenotazione obbligatoria
18:00	Revoring Zumba 18:45 Tai Chi	18:15 G. A. G. 18:30 Step Dance 18:30 Tai Chi Livello Avanzato	Revoring Zumba	18:15 Circuit Training 18:30 Verticali 18:45 Tai Chi	Pilates Barre Step Tono Cali Training 18:15 Metabolic Circuit	
19:00	Cross Training Difesa Personale Bodyweight Group Cycling 19:45 Vinyasa Yoga	Cali Training 19:15 Pilates Mat&Props 19:30 Cross-boxe 19:30 Aikido Open (1h30) 19:30 Hatha Yoga	Cross Training Mobility&Stretching Bodyweight Difesa Personale Group Cycling	Cali Training 19:15 Pilates Mat&Props 19:30 Cross-boxe 19:30 Aikido Open (1h30) 19:45 Vinyasa Yoga	Mobility&Stretching Hatha Yoga Danza Moderna Open	
20:00	Cali Training	Pilates Mat&Props Gym Floor Circuit*	Cali Training	Pilates Mat&Props Gym Floor Circuit TEEN*		Il programma potrebbe subire variazioni. Per tutti i corsi è possibile richiedere lezioni private in reception.

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

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

Il programma potrebbe subire variazioni.
Per il nuoto è possibile richiedere lezioni private in reception.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:30			Hatha Yoga		Hatha Yoga
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 Vertebrale Ginnastica Dolce AQUAFIT SENIOR	Ginnastica Posturale Posturale Antalgica Base	Ginnastica Vertebrale Ginnastica Dolce Tai Chi AQUAFIT SENIOR	Ginnastica Dolce 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	Ginnastica Posturale Zumba	Fit & Dance Pilates Senior
12:00		Bike & Tone 12:30 Post. Antalgica Base		Metabolic Walking	Fit & Dance
13:00				Ginnastica Posturale	
14:00	Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale	Ginnastica Vertebrale 14:15 Posturale Antalgica Base	Fit & Dance	Ginnastica Posturale
15:00	Ginnastica Dolce	AQUAFIT SENIOR 15:30 Hatha Yoga	Ginnastica Dolce 15:15 Ginnastica Pelvica	AQUAFIT SENIOR	Pilates Senior
16:00	Pilates Senior		Posturale Antalgica Avanzato		
18:00	18:45 Tai Chi	18:30 Tai Chi Livello Avanzato		18:45 Tai Chi	
19:00		19:30 Hatha Yoga			Hatha Yoga (1h30)

Il programma potrebbe subire variazioni. Per tutti i corsi è possibile richiedere lezioni private in reception.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
15:00	Gym Floor Circuit TEEN (+13 anni) 15:45 Danza Classica Livello III (+12 anni)		15:30 Atletica (+11 anni) 15:30 Cali TEEN (+13 anni)	15:45 Danza Moderna Livello III-Preagonismo (+12 anni)	15:30 Atletica (+11 anni) 15:45 Danza Classica Livello III (+12 anni) 15:30 Cali TEEN (+13 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)	16:30 Judo Livello II (+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) Atletica (8-10 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) Atletica (8-10 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)
19:00	Difesa Personale (+13 anni)	19:30 Aikido (+13 anni)	Difesa Personale (+13 anni)	19:30 Aikido (+13 anni)	
20:00				Gym Floor Circuit TEEN (+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

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 Vertebrale	Ginnastica Posturale	Ginnastica Vertebrale	
10:00	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale	Posturale Antalgica Base	Ginnastica Vertebrale		
11:00	Danza in Fascia per neomamme	Ginnastica Pelvica 11:45 Posturale Antalgica Avanzato			
12:00			Tai Chi in Gravidanza		
13:00			13:15 Ginnastica Specifica Post Parto	Ginnastica Posturale	
14:00	Ginnastica Vertebrale		Ginnastica Vertebrale 14:15 Posturale Antalgica Base		Mobility&Stretching Pilates in Gravidanza
15:00	Corso Gestanti Acqua	15:30 Hatha Yoga	Corso Gestanti Acqua 15:15 Ginnastica Pelvica	Pilates in Gravidanza	
16:00			Posturale Antalgica Avanzato		
19:00	19:45 Vinyasa Yoga	19:30 Hatha Yoga		19:45 Vinyasa Yoga	Hatha Yoga Mobility&Stretching

Il programma potrebbe subire variazioni.

Per tutti i corsi è possibile richiedere lezioni private in reception.