

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	WEEKEND
07:00-08:00	08:00 Gym Floor Circuit 08:00 Risveglio Muscolare	07:00 Group Cycling 07:30 Calisthenic 07:45 Pilates Mat&Props	07:30 Hatha Yoga 08:00 Gym Floor Circuit 08:00 Risveglio Muscolare 08:45 Hatha Yoga	07:30 Calisthenic 07:45 Pilates Mat&Props	07:00 Group Cycling 07:30 Hatha Yoga 08:00 Gym Floor Circuit 08:45 Hatha Yoga	SABATO 09:00 Gym Floor Circuit 09:15 Pilates Mat&Props 10:00 Pilates Mat&Props 11:00 Cross Training 11:00 Revoring 15:00 Gym Floor Circuit
09:00	Metabolic Circuit Burning Dance Tai Chi Base	Pilates Mat&Props Ginnastica Vertebrale Gym Floor Circuit 09:15 Focus Abs	Ginnastica Posturale Burning Dance GAG	Pilates Mat&Props Ginnastica Vertebrale Gym Floor Circuit 09:15 Focus Booty	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale Cycling Silver	DOMENICA 10:00 Gym Floor Circuit 10:00 Group Cycling
10:00	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale Gym Floor Circuit	Body Tone Burning Dance Ginnastica Posturale	Tai Chi Base Pilates Barre Ginnastica Vertebrale Gym Floor Circuit	Body Tone Burning Dance Ginnastica Posturale	Pilates Mat&Props Gym Floor Circuit	
11:00-12:00	11:00 Bodyweight 12:00 Ginnastica Posturale	12:00 Mobility & Stretching	11:00 Revoring 11:00 Tai Chi Avanzato			
13:00	Pilates Barre GAG Calisthenic 13:50 Danza Classica Open	Group Cycling Focus Booty Hatha Yoga Bodyweight Cross Training	12:45 Calisthenic Pilates Mat&Props Metabolic Circuit Focus Abs 13:30 Calisthenic	Bodyweight Group Cycling Ginnastica Posturale Cross Training Upper Body	Pilates Mat&Props Burning Dance Circuit Training Calisthenic Hatha Yoga Difesa Personale	Id Coni BI001 Id Coni AA001 Id Coni AX010 Id Coni BC002 Id Coni BC003 Id Coni BC006 Id Coni BC011 Id Coni BO001 Id Coni CM004 Id Coni DX001 Id Coni CK009
14:00-15:00	14:00 Pilates Mat&Props 14:00 Ginnastica Vertebrale 14:00 Circuit Training	14:00 Ginnastica Posturale 15:00 Hatha Yoga	14:00 Circuit Training 14:00 Ginnastica Vertebrale	14:00 Pilates Mat&Props 15:00 Yin Yoga	14:00 Mobility & Stretching 14:00 Revoring	
16:00	16:30 Gym Floor Circuit 16:30 Pilates Mat&Props 16:45 Body Tone	16:45 Revoring	16:30 Gym Floor Circuit 16:45 Body Tone	16:30 Gym Floor Circuit 16:45 Vinyasa Yoga		
17:00	Gym Floor Circuit 17:30 Pilates Mat&Props 17:30 Group Cycling	Gym Floor Circuit 17:30 GAG 17:45 Hatha Yoga 17:45 Pilates Mat&Props	17:30 Pilates Mat&Props 17:45 Metabolic Circuit 17:45 Ginnastica Posturale	17:45 Circuit Training	Pilates Mat&Props Gym Floor Circuit 17:15 Verticali	
18:00	Cross Training Zumba 18:15 Revoring 18:45 Tai Chi Avanzato	Calisthenic 18:30 Cross Boxe 18:30 Step Dance 18:45 Tai Chi Base	18:15 Revoring 18:30 Zumba 18:30 Mobility & Stretching	Calisthenic Pilates Mat&Props 18:30 Cross Boxe 18:45 Tai Chi Avanzato	Pilates Barre Group Cycling Body Tone Calisthenic Hatha Yoga 18:45 Metabolic Circuit	
19:00	Cross Training Group Cycling Bodyweight Reggaeton 19:15 Difesa Personale 19:30 Bodyweight 19:45 Verticali 19:45 Hip Hop Open	Calisthenic Pilates Mat&Props 19:15 Step Tono 19:30 Cross Boxe 19:30 Aikido Open 19:30 Special Ciclisti 19:45 Pilates Mat&Props	Cross Training Bodyweight Group Cycling 19:15 Mobility & Stretching 19:15 Difesa Personale 19:45 Yin Yoga	Bodyweight Calisthenic Pilates Mat&Props 19:30 Cross Boxe 19:30 Aikido Open 19:30 Special Ciclisti 19:45 Vinyasa Yoga 19:45 Pilates Mat&Props	Mobility & Stretching Danza Moderna Open	ORARI GYM FLOOR Lun-Ven 7-22 Sab 8-19 Dom 9-13
20:00	20:00 Calisthenic	20:00 Gym Floor Circuit	20:00 Calisthenic	20:00 Gym Floor Circuit		Il programma potrebbe subire variazioni. Per tutti i corsi è possibile richiedere lezioni private in reception.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00		09:15 Metabolic Water Circuit	09:30 Cross Water Circuit		Aquafit Silver	
10:00	Aquafit Silver	10:15 Cross Water Circuit	10:15 Aquafit Silver	10:30 Metabolic Water Circuit	Metabolic Water Circuit	
11:00	Cross Water Circuit	Focus Man Water Circuit	Aquafit	11:15 Cross Water Circuit	Focus Man Water Circuit	11:15 Metabolic Water Circuit
12:00						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				Aquafit Silver		
18:00	18:30 Metabolic Cross Water	18:45 Aquafit	18:30 Water Pump	18:45 Cross Water Circuit		Id Coni AG005 Id Coni DD003 Id Coni DD001
19:00	19:15 Cross Water Circuit	Corso Nuoto Adulti Base 19:30 Metabolic Water Circuit 19:45 Corso Nuoto Adulti Medio	19:15 Corso Nuoto Adulti Avanzato 19:15 Aquafit	Corso Nuoto Adulti Base 19:30 Metabolic Water Circuit 19:45 Corso Nuoto Adulti Medio	Metabolic Water Circuit 19:15 Corso Nuoto Adulti Avanzato	

**ORARI NUOTO** (prenotazione obbligatoria tramite app):

Lunedì - Venerdì 7:30-16:30 e 18:30-21:30

Sabato 08:30-09:30 e 11:30-18.30

Domenica 09:30-12:30

Per il nuoto è possibile richiedere lezioni private Responsabile Agnese: 342.13.69.695

Il programma potrebbe subire variazioni.

# CORSI SILVER

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	Risveglio Muscolare		Risveglio Muscolare 08:45 Hatha Yoga		08:45 Hatha Yoga
09:00	Pilates Silver Tai Chi Base	Ginnastica Dolce Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale	Ginnastica Dolce Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale Cycling Silver AQUAFIT SILVER
10:00	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale Ginnastica Dolce AQUAFIT SILVER	Ginnastica Posturale	Ginnastica Vertebrale Ginnastica Dolce Tai Chi Base 10:15 AQUAFIT SILVER	Ginnastica Posturale	Metabolic Walking
11:00	Fit & Dance Pilates Silver	Metabolic Walking	Fit & Dance Pilates Silver Tai Chi Avanzato	Ginnastica Dolce	Fit & Dance Pilates Silver
12:00	Ginnastica Posturale	Mobility & Stretching			
13:00		Hatha Yoga		Ginnastica Posturale	Hatha Yoga
14:00	Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale	Ginnastica Vertebrale	Fit & Dance	Mobility & Stretching
15:00	Ginnastica Dolce	15:00 Hatha Yoga	Ginnastica Dolce	Yin Yoga AQUAFIT SILVER	Pilates Silver
17:00		17:45 Hatha Yoga	17:45 Ginnastica Posturale		
18:00-19:00	18:45 Tai Chi Avanzato	18:45 Tai Chi Base	19:45 Yin Yoga	18:45 Tai Chi Avanzato	Hatha Yoga

Id Coni BI001
Id Coni AG005
Id Coni AX010
Id Coni AX010
Id Coni DX001

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

Aggiornato al 08/01/2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
15:00	15:30 Danza Classica Accademico 2	15:45 Danza Moderna 4	15:30 Danza Classica Accademico 2	15:30 Danza Moderna 4 - Agonismo	15:45 Danza Moderna 4
16:00	16:45 Psicomotricità Funzionale (2-3 anni) 16:45 Danza Classica Preaccademico 16:45 Danza Moderna 3	16:45 Gioca&Danza (3-5 anni) 16:45 Karate 1 (6-7 anni) 16:45 Danza Moderna 1	16:30 Psicomotricità Polisportiva (4-5 anni) 16:45 Hip Hop 4 16:45 Danza Moderna 3 16:45 Judo 1 (6-8 anni)	16:45 Karate 1 (6-7 anni) 16:45 Danza Moderna 2-3 - Preagonismo 16:45 Danza Classica Preaccademico	16:45 Gioca&Danza (3-5 anni) 16:45 Judo 1 (6-8 anni) 16:45 Hip Hop 3 16:50 Danza Moderna 2
17:00	17:30 Psicomotricità Polisportiva (4-5 anni) 17:15 Boxe 2-3 (9-12 anni e 13-17 anni) 17:50 Danza Classica Accademico 1	17:30 Karate 2 (8-10 anni) 17:45 Danza Moderna 2	Atletica Leggera 1 (6-8 anni) 17:15 Boxe 2 (9-12 anni) 17:45 Hip Hop 2 17:45 Atletica Leggera 2 (9-12 anni)	17:30 Karate 2 (8-10 anni) 17:45 Danza Moderna 1 17:50 Danza Classica Accademico 1	Atletica Leggera 1-2* (6-8 anni e 9-12 anni) 17:15 Verticali (+14) 17:45 Judo 2 (9-12 anni) 17:45 Hip Hop 2
18:00	18:30 Judo 2 (9-12 anni)	Pallavolo 1 (6-10 anni)* Calisthenic (+14 anni) 18:30 Karate 3 (+11 anni)	18:15 Boxe 3 (13-17 anni) 18:45 Hip Hop 3	Pallavolo 1 (6-10 anni)* Calisthenic (+14 anni) 18:30 Karate 3 (+11 anni)	Calisthenic (+14 anni) 18:45 Hip Hop 4
19:00	Reggaeton (+16 anni) Pallavolo 3 (14-16 anni)* 19:15 Difesa Personale (+14) 19:45 Verticali (+16 anni)	Pallavolo 2 (11-13 anni)* Calisthenic (+14 anni) 19:30 Aikido (+14 anni)	Pallavolo 3 (14-16 anni)* 19:15 Difesa Personale (+14)	Pallavolo 2 (11-13 anni)* Calisthenic (+14 anni) 19:30 Aikido (+14 anni)	Id Coni AA001 Id Coni BI001 Id Coni BC011 Id Coni BO001
20:00	Calisthenic (+14 anni)		Calisthenic (+14 anni)		

Tutte le discipline sportive nel palinsesto sono riconosciute dal Coni e presenti nel Registro Coni.

**Acquaticità (0-2 anni):** Ambientamento in acqua calda.  
**Scuola Nuoto (+3 anni):** corsi per tutti i livelli dal Lunedì al Venerdì ore 16, 16:50 e 17:40 (Mercoledì e Venerdì anche 18:30), Sabato ore 09:40 e 10:30. Obbligatorio contattare Responsabile Maestra Agnese: 342.13.69.695

**Pallavolo 1 e 2\*** presso palestra Scuola Brignole Sale  
**Pallavolo 3\*** presso palestra Scuola M.L. King

**Atletica Leggera\*** presso campo di Villa Gentile

**Scuola Danza:** obbligatorio contattare Responsabile Maestra Alice: 339.40.71.222

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	Risveglio Muscolare		Risveglio Muscolare 08:45 Hatha Yoga		08:45 Hatha Yoga
09:00	Tai Chi	Ginnastica Vertebrale			Ginnastica Vertebrale
10:00	10:45 Danza in Fascia		Tai Chi		Metabolic Walking
11:00		Metabolic Walking			
12:00		Mobility & Stretching	Pilates Gestanti		
13:00				Ginnastica Posturale	Hatha Yoga
14:00	Ginnastica Vertebrale		Ginnastica Vertebrale		Mobility & Stretching
15:00	Pilates Gestanti Ginnastica Dolce	Corso Gestanti Acqua Hatha Yoga	Ginnastica Dolce	Yin Yoga	Corso Gestanti Acqua
17:00		17:45 Hatha Yoga			
18:00		18:45 Tai Chi			Hatha Yoga

- Id Coni BI001
- Id Coni DD003
- Id Coni DX001
- Id Coni DD001

**ORARI NUOTO**  
 (prenotazione obbligatoria  
 tramite app):  
 Lunedì - Venerdì  
 7:30-16:30 e  
 18:30-21:30  
 Sabato 08:30-09:30 e  
 11:30-18.30  
 Domenica 09:30-12:30

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