

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	WEEKEND
07:00-08:00	07:30 Meditazione Pazienza*	07:00 Group Cycling 07:30 Calisthenic 07:45 Pilates Mat&Props	07:30 Hatha Yoga 08:45 Hatha Yoga	07:30 Calisthenic 07:45 Pilates Mat&Props	07:00 Group Cycling 07:30 Hatha Yoga 08:45 Hatha Yoga	SABATO 09:15 Pilates Mat&Props 10:00 Pilates Mat&Props 10:00 Calisthenics 11:00 Cross Training 11:00 Revoring
09:00	Metabolic Terra&Acqua Burning Dance Tai Chi Base	Pilates Mat&Props Ginnastica Vertebrale 09:15 Upper Body	Ginnastica Posturale Burning Dance Mobility & Stretching	Pilates Mat&Props Ginnastica Vertebrale 09:15 GAG	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale Cycling Silver	DOMENICA 10:00 Group Cycling
10:00	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale 10:45 Danza in fascia Neomamme	Body Tone Burning Dance Ginnastica Posturale	Tai Chi Base Pilates Barre Ginnastica Vertebrale	Body Tone Burning Dance Ginnastica Posturale	Pilates Mat&Props	
11:00-12:00	11:00 Revoring 12:00 Ginnastica Posturale		11:00 Tai Chi Avanzato 11:15 Revoring 12:00 Mobility & Stretching 12:00 Pilates Gestanti			
13:00	Pilates Barre Body Tone Calisthenic Cross Boxe	Group Cycling Focus Booty Hatha Yoga Functional Training Caribbean Dance	12:45 Calisthenic Pilates Mat&Props Metabolic Terra&Acqua Focus ABS Circuit Training 13:30 Calisthenic	Group Cycling Ginnastica Posturale Functional Training Cross Training Upper Body	12:45 Calisthenic Pilates Mat&Props Burning Dance Circuit Training Hatha Yoga 13:30 Calisthenic	Id Coni BI001 Id Coni AX010 Id Coni BC006 Id Coni BC011 Id Coni BO001 Id Coni CM004 Id Coni DX001 Id Coni AA001 Id Coni CK009
14:00-15:00	14:00 Pilates Mat&Props 14:00 Ginnastica Vertebrale 14:00 Circuit Training 15:00 Pilates Gestanti	14:00 Ginnastica Posturale 15:00 Hatha Yoga	14:00 Caribbean Dance 14:00 Ginnastica Vertebrale 15:15 Meditazione Pazienza*	14:00 Pilates Mat&Props 14:00 Body Tone 15:00 Yin Yoga	13:45 Revoring 14:30 Mobility & Stretching 15:15 Meditazione Pazienza*	
16:00	16:30 Pilates Mat&Props 16:45 Body Tone	16:45 GAG	16:30 Pilates Mat&Props	16:45 Revoring		
17:00	17:15 Metabolic Circuit 17:30 Zumba 17:45 Pilates Mat&Props 17:30 Group Cycling	17:30 Revoring 17:45 Hatha Yoga 17:45 Pilates Mat&Props	17:30 Body Tone	17:30 Circuit Training	Pilates Mat&Props Verticali	ORARI GYM FLOOR Lun-Ven 7-22 Sab 8-19 Dom 9-13 * <u>Gym Floor Circuit</u> - tutti i giorni, orari visibili e prenotabili sulla app. Corso incluso anche nell'abbonamento Gym Floor.
18:00	Functional Strength 18:15 Revoring 18:30 Tai Chi Avanzato 18:45 Pilates Mat&Props	Calisthenic 18:15 Cross Boxe 18:30 Tai Chi Base 18:45 Step Tono	Functional Strength 18:15 Revoring 18:30 Zumba 18:30 Mobility & Stretching	Calisthenic 18:15 Cross Boxe 18:15 Pilates Mat&Props 18:45 Tai Chi Avanzato	Pilates Barre Group Cycling Body Tone Calisthenic Hatha Yoga 18:30 Metabolic Circuit	
19:00	Cross Training Group Cycling Bodyweight 19:15 Krav Maga SID 19:30 Bodyweight 19:30 Hip Hop Open	Calisthenic Pilates Mat&Props 19:30 Step Dance 19:15 Cross Boxe 19:30 Special Ciclisti (da Nov)* 19:45 Pilates Mat&Props	Cross Training Bodyweight Group Cycling 19:15 Mobility & Stretching 19:15 Krav Maga SID 19:15 Verticali 19:45 Yin Yoga	Calisthenic Pilates Mat&Props Bodyweight 19:15 Cross Boxe 19:30 Special Ciclisti (da Nov)* 19:45 Vinyasa Yoga 19:45 Pilates Mat&Props	Mobility & Stretching Step Tono 19:15 Mobility & Stretching	Il programma potrebbe subire variazioni. Per tutti i corsi è possibile richiedere lezioni private in reception.
20:00	Calisthenic	Functional Strength Aikido Open	Calisthenic Salsa*	Functional Strength Danza Moderna Open Aikido Open		

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00	Metabolic Terra&Acqua	09:15 Metabolic Water Circuit	09:15 Cross Water Circuit		09:15 Metabolic Water Circuit	
10:00	10:15 Aquafit Silver	10:15 Cross Water Circuit	10:15 Aquafit Silver	10:15 Metabolic Water Circuit	10:15 Aquafit Silver	
11:00	11:15 Focus Man Water Circuit			11:15 Cross Water Circuit	Focus Man Water Circuit	11:15 Metabolic Water Circuit
12:00	Cross Water Circuit		12:30 Aquafit			12:15 Cross Water Circuit
13:00	Metabolic Water Circuit	Cross Water Circuit	Metabolic Terra&Acqua	Metabolic Water Circuit	Cross Water Circuit	
14:00		Metabolic Water Circuit 14:30 Corso Gestanti		Aquafit	14:30 Corso Gestanti	
15:00				Aquafit Silver		Id Coni AG005 Id Coni DD003 Id Coni DD001
18:00	18:30 Water Pump	18:30 Corso Nuoto Adulti Base 18:45 Cross Water Circuit	18:30 Aquafit	18:30 Corso Nuoto Adulti Base 18:45 Metabolic Water Circuit		
19:00	19:15 Cross Water Circuit 19:15 Corso Nuoto Adulti Avanzato	19:15 Corso Nuoto Adulti Medio 19:30 Metabolic Water Circuit	19:15 Cross Water Circuit 19:15 Corso Nuoto Adulti Avanzato	19:15 Corso Nuoto Adulti Medio 19:30 Aquafit	Metabolic Water Circuit	

ORARI NUOTO (prenotazione obbligatoria tramite app):

Lunedì - Venerdì 7:30-16:00 e 18:30-21:30

Sabato 08:30-09:30 e 12:00-18.30

Domenica 09:30-12:30

Per il nuoto è possibile richiedere lezioni private per tutti i livelli.

Il programma potrebbe subire variazioni.

Aggiornato al 10/09/2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
15:00	15:30 Danza Classica Accademico 2	15:30 Danza Moderna 4	15:30 Danza Moderna 4 Agonismo 15:45 Hip Hop 3	15:30 Danza Classica Accademico 2	15:30 Danza Moderna 4 15:45 Hip Hop 3
16:00	16:45 Danza Classica Preaccademico 16:45 Danza Moderna 3 16:45 Psicomotricità Baby (3-4 anni)	16:45 Danza Moderna 2 16:45 Hip Hop Agonismo 2-3 16:45 Karate 1 (6-7 anni) 16:45 Propedeutica Danza (4-5 anni)	16:30 Psicomotricità Baby Musicale (3-4 anni) 16:45 Danza Moderna 3 16:45 Hip Hop 1 16:45 Judo 1 (6-8 anni)	16:45 Danza Classica Preaccademico 16:45 Danza Moderna 2 16:45 Karate 1 (6-7 anni) 16:45 Propedeutica Danza (4-5 anni)	16:30 Basket (7-10 anni)* 16:45 Danza Moderna Agonismo 2-3 16:45 Hip Hop 1 16:45 Judo 1 (6-8 anni)
17:00	17:15 Boxe 2 (9-12 anni) 17:30 Psicomotricità Polisportiva (4-5 anni) 17:45 Danza Classica Accademico 1	17:00 Atletica Leggera 1* (6-8 anni) 17:30 Karate 2 (8-10 anni) 17:45 Atletica Leggera 2* (9-12 anni) 17:45 Danza Moderna 1 17:45 Pallavolo 1 (6-9 anni)*	17:15 Boxe 2 (9-12 anni) 17:30 Judo 2 (9-12 anni) 17:45 Hip Hop 2	17:30 Karate 2 (8-10 anni) 17:30 Psicomotricità Polisportiva (4-5 anni) 17:45 Danza Classica Accademico 1 17:45 Danza Moderna 1 17:45 Pallavolo 1 (6-9 anni)*	17:00 Atletica Leggera 1* (6-8 anni) 17:00 Verticali (+13 anni) 17:30 Judo 2 (9-12 anni) 17:45 Atletica Leggera 2* (9-12 anni) 17:45 Hip Hop 2
18:00	18:15 Boxe 3 (13-17 anni) 18:30 Basket (7-10 anni)* 18:30 Judo Preagonismo 18:45 Pallavolo 2 (10-11 anni)*	18:00 Calisthenic (+13 anni) 18:30 Karate 3 (+11 anni) 18:45 Pallavolo 3 (under 14)*	18:15 Boxe 3 (13-17 anni) 18:45 Hip Hop 4 18:45 Pallavolo 2 (10-11 anni)*	18:00 Calisthenic (+13 anni) 18:30 Karate 3 (+11 anni) 18:45 Pallavolo 3 (under 14)*	18:00 Calisthenic (+13 anni) 18:45 Hip Hop 4
19:00	19:30 Pallavolo 4 (under 16)*	19:00 Calisthenic (+13 anni) 19:30 Hip Hop Agonismo 4 19:30 Karate Agonismo	19:15 Verticali (+13 anni) 19:30 Pallavolo 4 (under 16)*	19:00 Calisthenic (+13 anni) 19:30 Karate Agonismo	Tutte le discipline sportive nel palinsesto sono riconosciute dal Coni e presenti nel Registro Coni. Id Coni BI001 Id Coni AA001
20:00	20:00 Calisthenic (+13 anni)	20:00 Aikido (+13 anni)	20:00 Calisthenic (+13 anni)	20:00 Aikido (+13 anni)	

Scuola Nuoto: corsi per tutti i livelli dal Lunedì al Venerdì pomeriggio e Sabato mattina, per info e prenotazioni contattare la reception.

Acquaticità 0-2 anni disponibile presso Vitamed.

Pallavolo 1 e 3* Scuola Brignole Sale
Pallavolo 2 e 4* M.L. King

Atletica Leggera* Villa Gentile

Basket* Scuola Brignole Sale

CORSI SILVER

010.09.21.785 342.32.87.654

info@vitagenova.it www.vitagenova.it



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:30	07:30 Meditazione Pazienza*		Hatha Yoga		Hatha Yoga
08:00	AFA Bassa Funzione*		AFA Bassa Funzione* 08:45 Hatha Yoga		08:45 Hatha Yoga
09:00	Pilates Silver Tai Chi Base	Ginnastica Dolce Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale Mobility & Stretching	Ginnastica Dolce Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale Cycling Silver
10:00	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale Ginnastica Dolce 10:15 AQUAFIT SILVER	Ginnastica Posturale	Ginnastica Vertebrale Ginnastica Dolce Tai Chi Base 10:15 AQUAFIT SILVER	Ginnastica Posturale	Metabolic Walking Ginnastica Dolce 10:15 AQUAFIT SILVER
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 14:15 Yoga sulla Sedia	Ginnastica Vertebrale		Fit & Dance 14:30 Mobility & Stretching
15:00	Ginnastica Dolce	15:00 Hatha Yoga	Ginnastica Dolce 15:15 Meditazione Pazienza*	Yin Yoga AQUAFIT SILVER	15:15 Pilates Silver 15:15 Meditazione Pazienza*
17:00		17:45 Hatha Yoga			
18:00-19:00	18:30 Tai Chi Avanzato	18:30 Tai Chi Base		18:45 Tai Chi Avanzato	18:00 Hatha Yoga

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

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

Aggiornato al 10/09/2024