

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	WEEKEND
07:00-08:00	08:00 Gym Floor Circuit 08:00 Risveglio Muscolare	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	07:15 Group Cycling 07:30 Hatha Yoga 08:00 Gym Floor Circuit 08:45 Hatha Yoga	SABATO 09:00 Gym Floor Circuit 10:00 Pilates Mat&Props 10:00 Corso JOLLY 11:00 Cross Training 11:00 Revoring 16:30 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 Bodyweight	Pilates Mat&Props Ginnastica Vertebrale Gym Floor Circuit 09:15 Focus Booty	Ginnastica Posturale 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	11:00 Gym Floor Circuit 12:00 Mobility & Stretching	Revoring Tai Chi Avanzato	Gym Floor Circuit Danza Classica Professionisti		
13:00	Pilates Barre GAG Calisthenic Gym Floor Circuit 13:50 Danza Classica Open	Group Cycling Focus Booty Hatha Yoga Bodyweight Cross Training	Pilates Mat&Props Metabolic Circuit Calisthenic Focus Abs	Bodyweight Group Cycling Ginnastica Posturale Cross Training	Pilates Mat&Props Burning Dance Circuit training Calisthenic Hatha Yoga Difesa Personale	
14:00-15:00	Circuit Training Pilates Mat&Props Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale 15:30 Hatha Yoga	Circuit Training Ginnastica Vertebrale	Pilates Mat&Props 15:30 Vinyasa Yoga	Mobility & Stretching Revoring	ORARI GYM FLOOR Lun-Ven 7-22 Sab 8-19 Dom 9-13
16:00	16:30 Gym Floor Circuit 16:45 Body Tone	16:30 Gym Floor Circuit 16:45 Revoring	16:30 Gym Floor Circuit 16:45 Body Tone	16:30 Gym Floor Circuit 16:45 Revoring	16:30 Gym Floor Circuit	
17:00	17:30 Pilates Mat&Props 17:30 Group Cycling	17:30 GAG 17:45 Hatha Yoga	17:30 Pilates Mat&Props 17:45 Metabolic Circuit	17:45 Circuit Training	Pilates Mat&Props Group Cycling	ORARI AREA LIBERA ASSISTITA OUTDOOR Martedì e Giovedì 17-18 Venerdì 16-18
18:00	Cross Training Zumba 18:15 Revoring 18:45 Tai Chi Avanzato	Step Dance Calisthenic 18:30 Group Cycling 18:30 Cross Boxe 18.45 Tai Chi Base 18:45 Step Tono	18:15 Revoring 18:30 Aero Dance 18:30 Mobility & Stretching	Calisthenic 18:30 Group Cycling 18:30 Cross Boxe 18:45 Tai Chi Avanzato	Pilates Barre Body Tone Calisthenic Hatha Yoga 18:45 Metabolic Circuit	
19:00	Cross Training Group Cycling Bodyweight Reggaeton 19:30 Difesa Personale 19:30 Metabolic Circuit 19:45 Verticali 19:45 Hip Hop Open	Calisthenic Pilates Mat&Props 19:30 Cross Boxe 19:30 Aikido Open 19:30 Special Ciclisti (da Novembre) 19:45 Pilates Mat&Props	Cross Training Bodyweight Group Cycling 19:15 Zumba 19:15 Mobility & Stretching 19:30 Difesa Personale 19:45 Verticali	Bodyweight Calisthenic Pilates Mat&Props 19:30 Cross Boxe 19:30 Aikido Open 19:30 Special Ciclisti (da Nov.bre) 19:45 Vinyasa Yoga 19:45 Pilates Mat&Props	Mobility & Stretching Group Cycling Danza Moderna Open	GYM FLOOR CIRCUIT incluso nell'abbonamento Aree Libere, prenotazione obbligatoria
20:00-21:00	20:00 Calisthenic	20:00 Gym Floor Circuit	20:00 Calisthenic 20:00 Pasitos 21:00 Salsa di coppia	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		Aquafit Silver		
18:00	18:30 Metabolic Cross Water	18:45 Aquafit	18:45 Cross Water Circuit	18:45 Metabolic Water Circuit		
19:00	19:15 Cross Water Circuit	Corso Nuoto Adulti Base 19:30 Cross Water Circuit 19:45 Corso Nuoto Adulti Medio	19:15 Corso Nuoto Adulti Avanzato 19:30 Metabolic Water Circuit	Corso Nuoto Adulti Base 19:30 Aquafit 19:45 Corso Nuoto Adulti Medio	Aquafit 19:15 Corso Nuoto Adulti Avanzato	

ORARI NUOTO LIBERO (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.

	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 AQUAFIT SILVER Cycling 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 Zumba Gold	Fit & Dance Pilates Silver Tai Chi Avanzato	Ginnastica Dolce Zumba Gold	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 15:45 Pilates Silver	AQUAFIT SILVER 15:30 Hatha Yoga	Ginnastica Dolce	AQUAFIT SILVER	Pilates Silver
17:00		17:45 Hatha Yoga			
18:00-19:00	18:45 Tai Chi Avanzato	18:45 Tai Chi Base 19:45 Pilates Silver		18:45 Tai Chi Avanzato	Hatha Yoga
21:00	Salsa di coppia		Salsa di coppia		

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

	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	16:45 Hip Hop 4 16:45 Danza Moderna 3 16:45 Judo 1 (6-8 anni) 16:45 Psicomotricità Polisportiva (4-5 anni)	16:45 Karate 1 (6-7 anni) 16:45 Danza Moderna 2-3 - Preagonismo 16:45 Danza Classica Preaccademico	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) 17:30 Boxe 2 (9-12 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) 17:30 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) 17:45 Judo 2 (9-12 anni) 17:45 Hip Hop 2
18:00	18:30 Boxe 3 (13-17 anni) 18:30 Judo 2 (9-12 anni)	Pallavolo 1 (6-9 anni)* Calisthenic (+14 anni) 18:30 Karate 3 (+11 anni)	18:30 Boxe 3 (13-17 anni) 18:45 Hip Hop 3	Pallavolo 1 (6-9 anni)* Calisthenic (+14 anni) 18:30 Karate 3 (+11 anni)	Calisthenic (+14 anni) 18:45 Hip Hop 4
19:00	Reggaeton (+16 anni) 19:30 Difesa Personale (+14) 19:45 Verticali (+16 anni)	Pallavolo 2 (10-13 anni)* Calisthenic (+14 anni) 19:30 Aikido (+14 anni)	19:30 Difesa Personale (+14) 19:45 Verticali (+16 anni)	Pallavolo 2 (10-13 anni)* Calisthenic (+14 anni) 19:30 Aikido (+14 anni)	
20:00	Pasitos (+16 anni) Calisthenic (+14 anni)		Pasitos (+16 anni) Calisthenic (+14 anni)		

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* presso palestra Scuola Brignole Sale

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			
10:00			Tai Chi		Metabolic Walking
11:00	Danza in Fascia Fit&Dance	Metabolic Walking	Fit&Dance		Fit&Dance
12:00	Ginnastica Posturale	Mobility & Stretching	Pilates Gestanti		
13:00				Ginnastica Posturale	Hatha Yoga
14:00	Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale	Ginnastica Vertebrale	Fit&Dance	Mobility & Stretching
15:00	Pilates Gestanti	Corso Gestanti Acqua 15:30 Hatha Yoga	Ginnastica Dolce		Corso Gestanti Acqua
17:00		17:45 Hatha Yoga			
18:00		18:45 Tai Chi	18:30 Mobility & Stretching		Hatha Yoga

ORARI NUOTO LIBERO (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.