

	LUNEDI'					MARTEDI'					MERCOLEDI'					
	Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA	Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA	Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA	
8:15										ACQUATONIC						8:15
8:30					ACQUATONIC			MORNING HEAT							ACQUATONIC	8:30
9:00	PILATES										PILATES					9:00
9:30					HIDROBIKE					ACQUACIRCUIT					ACQUAPILATES	9:30
10:00	GINN. DOLCE					GAG					GINN. DOLCE					10:00
10:30										ACQUASOFT						10:30
12:30																12:30
13:00	CADIOCIRCUIT			TOTAL PILATES	ACQUAPOWER	TOTAL BODY		HEAT		HIDRO TRAINING	TOTAL PILATES				ACQUACIRCUIT	13:00
14:00															ACQUASURPRISE	14:30
16:00																16:00
17:00	PILATES										PILATES					17:00
17:15						B-TONE										17:15
17:30			HEAT									HEAT				17:30
18:00	TOTAL BODY			BODY FLYING		PILATES		HEAT	FUNCTIONAL TRAINING		PILATES		BODY FLYING			18:00
18:15																18:15
18:30		SPINNING	HEAT		ACQUACIRCUIT					ACQUAPOWER		SPINNING	HEAT		HIDROBIKE	18:30
18:45																18:45
19:00	ABS & GLU							HEAT	FLEX 30'		TABATA					19:00
19:15																19:15
19:30			HEAT	TOTAL PILATES	ACQUAPOWER					ACQUAKOMBAT				TOTAL PILATES	HIDROBIKE	19:30
19:45																19:45
20:00						X-TRAINIG										20:00
20:15	KRAV MAGA															20:15
20:30										ACQUAGAG						20:30
21:00																21:00

Il centro è aperto dal lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 22.00, il sabato e la domenica dalle 8.30 alle 14.00

Orario sala pesi:

LUNEDI'-VENERDI'dalle 8,00 alle 22,00

SABATO dalle 8,30 alle 18,00 e DOMENICA dalle 8,30 alle 14,00

Orario piscina:

LUNEDI'-VENERDI'dalle 7,30 alle 22,00

SABATO e DOMENICA dalle 8,30 alle 14,00

GIOVEDI'					VENERDI'				
Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA	Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA
8:15				ACQUATONIC					
8:30									ACQUATONIC
9:00					PILATES				
9:30									ACQUACIRCUIT
10:00	CARDIOFITNESS				GINN. DOLCE				
10:30									ACQUASOFT
13:00	TOTAL BODY		HEAT CIRCUIT	HIDRO TRAINING	POWER BOUND		HEAT	TOTAL PILATES	ACQUAKOMBAT
14:00									
15:00									
17:00					PILATES				
17:15								ABS 30'	
17:30							HEAT		
17:45									
18:00	TOTAL BODY		HEAT		B TONE			FUNCTIONAL TRAINING	
18:15									
18:30				ACQUAGAG		SPINNING	HEAT		HIDROBIKE
18:45									
19:00	ABS 30'		HEAT		PUMP				
19:15									
19:30				ACQUACIRCUIT			HEAT		HIDROBIKE
19:45									
20:00	X-TRAINING								
20:30				ACQUAPOWER					
21:00									

SABATO				
Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA
8:15	FUNCTIONAL TRAINING			
8:30				ACQUAT. 0-12
9:00		HEAT		ACQUAT. 12-24
9:30				ACQUAT. 24-36
10:00		HEAT		
10:30				HIDROBIKE
11:00				
11:30				HIDROBIKE
12:30				HIDROBIKE

DOMENICA				
Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA
9:00				
9:30		HEAT		ACQUAT. 0-12
10:00	SPINNING			ACQUAT. 12-24
10:30		HEAT		ACQUAT. 24-36
11:30				HIDROBIKE
12:30				

TUTTI I CORSI RICHIEDONO PRENOTAZIONE

Corsi di acquagym in vasca grande

Via Moccagatta-15121 Alessandria

Tel. 0131.222398 Cell. 393.9408331

info@pianetasportpalestre.com

www.pianetasportpalestre.com



GINNASTICA DOLCE e SCONTO over 65

SCONTO GIOVANI fino a 18 anni

SCONTO FAMIGLIA

X TRAINING

BODY FLYING e FUNZIONALE

PERSONAL TRAINER in sala

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

FISIOTERAPIA

ACQUATICITA' per bambini 0-3 anni

La segreteria è aperta tutti i giorni dalle 8.00 alle 21.30, il sabato dalle 8.30 alle 18.00 e la domenica dalle 8.30 alle 13.30