

	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															8:15	
8:30					ACQUATONIC					ACQUATONIC				ACQUAPOWER	8:30	
9:00															9:00	
9:30					HIDROBIKE					ACQUAPILATES				ACQUACIRCUIT	9:30	
10:00	PILATES				GAG					PILATES					10:00	
11:00	GINN DOLCE									ACQUASOFT	GINN DOLCE				10:30	
12:30															12:30	
13:00	CARDIOCIRCUIT	TOTAL PILATES			ACQUAPOWER	TOTAL BODY	HEAT			HIDRO TRAINING	TOTAL PILATES			ACQUACIRCUIT	13:00	
14:00															14:00	
16:00															16:00	
17:00	PILATES										PILATES			BODY FLYING KIDS	17:00	
17:15															17:15	
17:30						ABS 30'									17:30	
18:00	TOTAL BODY		HEAT			FUNCTIONAL TRAINING	TOTAL PILATES								18:00	
18:15															18:15	
18:30		SPINNING					HEAT				SPINNING	HEAT	BODY FLYING		18:30	
18:45					ACQUACIRCUIT					ACQUAPOWER				HIDROBIKE	18:45	
19:00			HEAT												19:00	
19:15															19:15	
19:30											STRETCHING 30'				19:30	
19:45					ACQUAPOWER					ACQUAPILATES				HIDROBIKE	19:45	
20:00															20:00	
20:15															20:15	
20:30															20:30	
21:00															21:00	

Il centro è aperto dal lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 22.00, il sabato dalle 8.30 alle 18.00 e la domenica dalle 8.30 alle 13.30.

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									
8:30				ACQUATONIC					ACQUATONIC
9:00									
9:30				ACQUAPILATES					ACQUACIRCUIT
10:00	CARDIOFITNESS				PILATES				
10:30									ACQUASOFT
11:00									
13:00	TOTAL BODY			HIDRO TRAINING			HEAT	BODY FLYING PILATES	ACQUAKOMBAT
14:00									
17:00									
17:15									
17:30	ABS 30'				ABS 30'				
17:45									
18:00	FUNCTIONAL TRAINING	TOTAL PILATES	HEAT		B TONE		HEAT		
18:15									
18:30					SPINNING				
18:45				ACQUAPOWER					HIDROBIKE
19:00		HEAT					HEAT		
19:15									
19:30									
19:45				A.STEP/KOMBAT					HIDROBIKE
20:00									
20:30									
21:00									

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

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

BODY FLYING

ABDOMINALS e FUNZIONALE

PERSONAL TRAINER in sala

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

FISIOTERAPIA

ACQUATICITA' per bambini 0-3 anni

La segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 21.00, il sabato dalle 8.30 alle 18.00 e la domenica dalle 8.30 alle 13.00.