ACCADUEO' FITNESS CLUB

# PLANNING CORSI ADULTI

**CLUB 1 VIALE LUCANIA 27 - MILANO 0255230786**

**Valido dal 06/02/2023**

## STUDI E BUNKER

| LUNEDI' | | | MARTEDI' | | | MERCOLEDI' | | | GIOVEDI' | | | VENERDI' | | | SABATO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00<br>11:00 | RIEQUILIBRIO POSTURALE*<br>• | Paolo<br>M | 10:45<br>11:30 | TONIFICAZIONE<br>•• | Eleonora<br>M | 9:30<br>10:30 | RIEQUILIBRIO POSTURALE*<br>• | Naima<br>M | 10:00<br>11:00 | YOGA<br>• | Gioia<br>M | 10:30<br>11:30 | GAG<br>•• | Eleonora<br>M | 11:00<br>12:00 | TOTAL BODY<br>••• | a rotazione<br>M |
| 11:00<br>12:00 | PILATES BASIC<br>• | Paolo<br>M | 11:30<br>12:30 | PILATES<br>•• | Paolo<br>M | 10:30<br>11:30 | PILATES BASIC<br>• | Naima<br>M | 11:00<br>11:45 | STRETCHING<br>• | Gioia<br>M | 18:00<br>19:00 | PILATES<br>• | Paolo<br>M | | | |
| 13:00<br>13:45 | TABATA<br>••• | Andrea<br>M | 17:30<br>18:15 | TONIFICAZIONE HIIT<br>•• | Cecilia<br>M | 11:30<br>12:30 | PILATES<br>•• | Naima<br>M | 17:30<br>18:15 | GAG<br>•• | Gessika<br>M | 19:00<br>20:00 | TOTALBODY<br>••• | Paolo<br>M | | | |
| 18:00<br>19:00 | TOTAL BODY<br>••• | Eleonora<br>M | 18:15<br>19:00 | PILATES<br>•• | Cecilia<br>M | 13:00<br>13:45 | HIIT<br>••• | Andrea<br>M | 18:15<br>19:00 | CARDIO BRASIL<br>•• | Gessika<br>M | | | | | | |
| 19:00<br>20:00 | CARDIO BRASIL<br>•• | Gessika<br>M | 18:30<br>19:30 | FUNCTIONAL TRAINING*<br>••• | Andrea<br>BK | 17:30<br>18:30 | RIEQUILIBRIO POSTURALE*<br>• | Federico<br>M | 18:30<br>19:30 | FUNCTIONAL TRAINING*<br>••• | Andrea<br>BK | | | | | DOMENICA | |
| 19:30<br>20:30 | SPINNING*<br>••• | Mauro<br>SD | 19:00<br>20:00 | TOTAL BODY<br>••• | Carlos<br>M | 18:30<br>19:30 | CIRCUIT TRAINING<br>••• | Jacopo<br>M | 19:00<br>20:00 | PILATES<br>• | Homar<br>M | | | | 10:30<br>11:30 | TOTAL BODY<br>••• | Paolo<br>M |
| | | | 19:30<br>20:30 | FUNCTIONAL TRAINING*<br>••• | Andrea<br>BK | 19:30<br>20:30 | TOTAL BODY<br>••• | Jacopo<br>M | 19:30<br>20:30 | FUNCTIONAL TRAINING*<br>••• | Andrea<br>BK | | | | 11:30<br>12:30 | PILATES<br>• | Paolo<br>M |
| | | | 20:00<br>21:00 | ZUMBA<br>•• | Carlos<br>M | 19:30<br>20:30 | SPINNING*<br>••• | Roberto<br>SD | | | | | | | M = Studio Miami<br>SD = Studio San Diego<br>BK = Bunker | | |

**Intensità dell'attività: • BASSA - •• MEDIA - ••• ALTA** *** Corso a prenotazione**

Qualora un corso registrasse più volte un numero inferiore a 4, la Direzione ne potrà disporre la sospensione

## PISCINE

| LUNEDI' | | | MARTEDI' | | | MERCOLEDI' | | | GIOVEDI' | | | VENERDI' | | | SABATO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30<br>10:00 | NUOTO LIBERO | B | 07:30<br>10:00 | NUOTO LIBERO | B | 07:30<br>10:00 | NUOTO LIBERO | B | 07:30<br>10:00 | NUOTO LIBERO | B | 07:30<br>09:00 | NUOTO LIBERO | B | 09:15<br>10:00 | OPEN GYM<br>•• | Claudia<br>A |
| 09:00<br>09:45 | ACQUAGAG<br>•• | Simona<br>A | 09:00<br>09:45 | TRADITIONAL<br>•• | Paolo<br>A | 09:00<br>09:45 | TRADITIONAL<br>•• | Simona<br>A | 08:30<br>09:15 | TRADITIONAL<br>•• | Paolo<br>A | 07:30<br>08:15 | WATERTONIC<br>••• | Luca<br>A | 12:30<br>13:15 | TRADITIONAL<br>•• | Andrea<br>A |
| 09:45<br>10:30 | GAIA<br>• | Simona<br>A | 09:45<br>10:30 | GAIA<br>• | Paolo<br>A | 09:45<br>10:30 | GAIA<br>• | Simona<br>A | 09:15<br>10:00 | GAIA<br>• | Paolo<br>A | 08:15<br>09:00 | GAIA<br>• | Luca<br>A | | | |
| 10:30<br>11:30 | ACQUAPOSTURAL*<br>• | Simona<br>A | 10:30<br>11:15 | ACQUAGAG<br>•• | Paolo<br>A | 10:30<br>11:30 | ACQUA POSTURAL*<br>• | Simona<br>A | 10:00<br>11:00 | ACQUA POSTURAL*<br>• | Paolo<br>A | 09:00<br>09:45 | ACQUAGAG<br>•• | Luca<br>A | | | |
| 11:30<br>15:15 | NUOTO LIBERO | B | 12:00<br>15:00 | NUOTO LIBERO | B | 11:30<br>15:00 | NUOTO LIBERO | B | 12:00<br>15:00 | NUOTO LIBERO | B | 10:00<br>11:00 | ACQUA POSTURAL*<br>• | Luca<br>A | | | |
| 13:00<br>13:45 | H20STRONG<br>••• | Paolo<br>A | 13:00<br>13:45 | ACQUAGAG<br>•• | Paolo<br>A | 13:00<br>13:45 | ACQUACIRCUIT<br>••• | Eleonora<br>A | 13:00<br>13:45 | ACQUAGAG<br>•• | Eleonora<br>A | 11:00<br>15:00 | NUOTO LIBERO | B | | DOMENICA | |
| 18:00<br>18:45 | H20STRONG<br>••• | Paolo<br>A | 19:00<br>19:45 | H20STRONG<br>••• | Alice<br>A | 16:00<br>16:45 | TRADITIONAL<br>•• | Eleonora<br>A | 19:00<br>19:45 | GESTANTI<br>• | Davide<br>C | 13:00<br>13:45 | H20STRONG<br>••• | Paolo<br>A | 09:30<br>10:15 | OPEN GYM<br>•• | Paolo<br>A |
| 18:45<br>19:30 | ACQUAGAG<br>•• | Paolo<br>A | 19:45<br>20:30 | TRADITIONAL<br>•• | Alice<br>A | 19:00<br>19:45 | ACQUAGAG<br>•• | Tania<br>A | 19:00<br>19:45 | H20STRONG<br>••• | Paolo<br>A | 16:00<br>16:45 | TRADITIONAL<br>•• | Paolo<br>A | 12:45<br>13:30 | GESTANTI<br>• | Maddalena<br>C |
| 19:30<br>20:30 | IDROSPINNING*<br>••• | Paolo<br>A | 20:30<br>21:30 | NUOTO LIBERO | A | 19:45<br>20:45 | IDROSPINNING*<br>••• | Tania<br>A | 19:45<br>20:45 | IDROSPINNING*<br>••• | Paolo<br>A | 19:00<br>19:45 | ACQUACIRCUIT<br>•• | Alice<br>A | 12:45<br>13:30 | ACQUACIRCUIT<br>••• | Paolo<br>A |
| 20:45<br>21:30 | NUOTO LIBERO | A | | | | 20:45<br>21:30 | NUOTO LIBERO | A | 20:45<br>21:30 | NUOTO LIBERO | A | 20:00<br>21:30 | NUOTO LIBERO | A | 13:30<br>17:30 | NUOTO LIBERO | A |
| | | | | | | | | | | | | | | | A= Vasca A<br>B= Vasca B | | |