

# PLAN CORSI FITNESS

■ CORSI AQUA INCLUSI ABBONAMENTO OPEN  
■ COSTO EXTRA PER CORSI AQUA SU ABBONAMENTO OPEN  
■ CORSI TERRA INCLUSI ABBONAMENTO OPEN

**OBBLIGO DI PRENOTAZIONE TRAMITE LA NOSTRA APP SMASH X3 BELLAVISTA O CHIAMANDO IL 389.2942368**











**DISDETTA ENTRO 8 ORE OBBLIGATORIA SIA PER CHI HA SOTTOSCRITTO L'ABBONAMENTO OPEN FITNESS SIA PER CHI HA SOTTOSCRITTO I PACCHETTI INGRESSO**

  
 LIVELLO INTENSITÀ

  
 LIVELLO INTENSITÀ

  
 LIVELLO INTENSITÀ

LUNEDÌ				
8:00 - 8:45	HYDROBIKE		MONICA	PISCINA COPERTA
8:45 - 9:30	HYDROBIKE		MONICA	PISCINA COPERTA
9:00 - 9:45	PANCAFIT		VIVIANA	SALA OLISTICA
10:00 - 10:45	AQUA CIRCUIT POSTURAL		VIVIANA	PISCINA COPERTA
10:45 - 11:30	AQUA CIRCUIT POSTURAL		VIVIANA	PISCINA COPERTA
11:30 - 12:15	FIT YOGA		MIRIAM	SALA OLISTICA
12:00 - 13:00	GESTANTI		ALICE	SALA EVEREST
12:45 - 13:30	AQUA SURPRISE		MIRIAM	PISCINA COPERTA
18:45 - 19:30	FIT BOXE		FEDERICO	SALA PANORAMICA
18:45 - 19:30	HYDROBIKE		STEFANO	PISCINA COPERTA
18:45 - 19:30	FIT BALL		EZIO	SALA EVEREST
19:30 - 20:15	G.A.G.		FEDERICO	SALA EVEREST
19:30 - 20:15	AQUA CIRCUIT		STEFANO	PISCINA COPERTA
19:30 - 20:15	CIRCUIT TRAINING		EZIO	SALA PANORAMICA
20:30 - 21:30	BUNGEE FLY		GIOVANNA	SALA OLISTICA

MARTEDÌ				
9:00 - 9:45	AQUA POSTURAL		MICHELA	PISCINA COPERTA
10:00 - 10:45	STEP BASE		SAMIRA	SALA PANORAMICA
10:00 - 10:45	AQUA KINESIS		MICHELA	PISCINA COPERTA
10:45 - 11:30	G.A.G.		SAMIRA	SALA PANORAMICA
12:30 - 13:15	HYDROBIKE		FRANCY	PISCINA COPERTA
13:15 - 14:00	HYDROBIKE		FRANCY	PISCINA COPERTA
18:00 - 18:45	G.A.G.		ALESSIA	SALA PANORAMICA
18:30 - 19:15	PANCAFIT		ALDO	SALA OLISTICA
19:00 - 19:45	HYDROBIKE		ALESSIA	PISCINA COPERTA
19:15 - 20:00	PANCAFIT		ALDO	SALA OLISTICA
19:45 - 20:30	AQUA CIRCUIT		ANTONIO	PISCINA COPERTA
20:00 - 20:45	LATIN FITNESS		GIORGIA	SALA PANORAMICA
20:00 - 21:30	TAIJI QUAN		GIANCARLO	SALA EVEREST
20:15 - 21:00	BODY FLYING		GIOVANNA	SALA OLISTICA
21:00 - 22:00	BUNGEE FLY		GIOVANNA	SALA OLISTICA

MERCOLEDÌ				
8:00 - 8:45	HYDROBIKE		MONICA	PISCINA COPERTA
8:45 - 9:30	HYDROBIKE		MONICA	PISCINA COPERTA
9:00 - 9:45	PANCAFIT		AUGUSTO	SALA OLISTICA
9:45 - 10:30	AQUA POSTURAL		MICHELA	PISCINA COPERTA
9:45 - 10:30	GINNASTICA POSTURALE		AUGUSTO	SALA OLISTICA
10:30 - 11:15	AQUA CIRCUIT POSTURAL		MICHELA	PISCINA COPERTA
10:30 - 11:15	PILATES		GIOVANNA	SALA OLISTICA
11:15 - 12:00	AQUA POSTURAL		MICHELA	PISCINA COPERTA
12:45 - 13:30	AQUA CIRCUIT		MICHELA	PISCINA COPERTA
17:45 - 18:30	PILATES		GIOVANNA	SALA OLISTICA
18:15 - 19:00	CROSS CARDIO		ANTONIO	SALA PANORAMICA
18:30 - 19:15	BODY FLYING		GIOVANNA	SALA OLISTICA
18:45 - 19:30	AQUA CIRCUIT		STEFANO	PISCINA COPERTA
19:00 - 19:45	ZUMBA		ANTONIO	SALA PANORAMICA
19:30 - 20:15	HYDROBIKE		STEFANO	PISCINA COPERTA



FITNESS QUANDO VUOI, COME VUOI

SMASHX3.COM

SMASHX3.CLUB

SMASH X3 BELLAVISTA

INFO: 389.2942368

LOC. CAMPAGNOLA

GAZZADA (VA)

# PLAN CORSI FITNESS

- CORSI AQUA INCLUSI ABBONAMENTO OPEN
- COSTO EXTRA PER CORSI AQUA SU ABBONAMENTO OPEN
- CORSI TERRA INCLUSI ABBONAMENTO OPEN

⚡ ⚡ ⚡  
LIVELLO INTENSITÀ

⚡ ⚡  
LIVELLO INTENSITÀ

⚡  
LIVELLO INTENSITÀ

GIOVEDÌ				
9:00 - 9:45	G.A.G.	⚡ ⚡	FEDERICO	SALA OLISTICA
9:45 - 10:30	FIT BOXE	⚡ ⚡ ⚡	FEDERICO	SALA PANORAMICA
10:00 - 10:45	AQUA KINESIS		VIVIANA	PISCINA COPERTA
11:00 - 11:45	AQUA POSTURAL	⚡	VIVIANA	PISCINA COPERTA
18:15 - 19:00	FIT BOXE	⚡ ⚡ ⚡	ALFONSO	SALA PANORAMICA
18:45 - 19:30	HYDROBIKE	⚡ ⚡ ⚡	STEFANO	PISCINA COPERTA
19:00 - 20:15	TAIJI QUAN		GIANCARLO	SALA EVEREST
19:00 - 19:45	PUMP	⚡ ⚡ ⚡	ALFONSO	SALA OLISTICA
19:30 - 20:15	HYDROBIKE	⚡ ⚡	STEFANO	PISCINA COPERTA
20:15 - 21:00	BODY FLYING	⚡ ⚡	GIOVANNA	SALA OLISTICA
20:15 - 21:30	CHINESE COMBAT		GIANCARLO	SALA EVEREST
21:00 - 22:00	BUNGEE FLY	⚡ ⚡ ⚡	GIOVANNA	SALA OLISTICA

VENERDÌ				
9:00 - 9:45	AQUA POSTURAL	⚡	MICHELA	PISCINA COPERTA
9:30 - 10:15	PILATES	⚡ ⚡	GIOVANNA	SALA OLISTICA
9:45 - 10:30	AQUA CIRCUIT POSTURAL	⚡ ⚡ ⚡	MICHELA	PISCINA COPERTA
12:00 - 12:45	ACQUATICITÀ PRENATALE		ALICE	PISCINA COPERTA
12:45 - 13:30	PILATES	⚡ ⚡	GIOVANNA	SALA OLISTICA
12:45 - 13:30	AQUAGYM	⚡	MICHELA	PISCINA COPERTA
18:30 - 19:15	AQUA CIRCUIT	⚡ ⚡ ⚡	ALESSIA	PISCINA COPERTA
18:45 - 19:30	G.A.G.	⚡ ⚡	EZIO	SALA PANORAMICA
19:15 - 20:00	AQUAGYM	⚡ ⚡	ALESSIA	PISCINA COPERTA
19:30 - 20:15	ALLENAMENTO FUNZIONALE	⚡ ⚡	EZIO	SALA PANORAMICA

SABATO				
9:00 - 10:15	TAIJI QUAN		GIANCARLO	SALA EVEREST
10:15 - 11:30	CHINESE COMBAT		GIANCARLO	SALA EVEREST
12:45 - 13:30	BODY FLYING	⚡ ⚡	GIOVANNA	SALA OLISTICA
12:15 - 13:00	HYDROBIKE	⚡ ⚡ ⚡	ALESSIA	PISCINA COPERTA
13:00 - 13:45	BIKE TONE	⚡ ⚡ ⚡	ALESSIA	PISCINA COPERTA
16:30 - 17:15	ACQUATICITÀ PRENATALE		ALICE	PISCINA COPERTA

**OBBLIGO DI PRENOTAZIONE TRAMITE LA NOSTRA APP SMASH X3 BELLAVISTA O CHIAMANDO IL 389.2942368**

**DISDETTA ENTRO 8 ORE OBBLIGATORIA**

SIA PER CHI HA SOTTOSCRITTO L'ABBONAMENTO OPEN FITNESS  
SIA PER CHI HA SOTTOSCRITTO I PACCHETTI INGRESSO

SMASHX3.COM  
 @ SMASHX3.CLUB  
 SMASH X3 BELLAVISTA  
 INFO: 389.2942368  
 LOC. CAMPAGNOLA  
 GAZZADA (VA)

