

8

9

10

11

13⁴⁵

14

16

17

18

19

20

21

LUNEDI

LES MILLS
VIRTUAL

RPM NEW 45MIN

LES MILLS

BODYBALANCE

LES MILLS

BODYATTACK

LES MILLS

BODYBALANCE

JUMP

GROUP CYCLING

LES MILLS

BODYPUMP

GROUP CYCLING

POWER GAG

MARTEDI

LES MILLS
VIRTUAL

sprint NEW 30MIN

FLEX & TONE

LES MILLS

BODYPUMP

GROUP CYCLING

LES MILLS
VIRTUAL

RPM NEW 45MIN

LES MILLS
VIRTUAL

THE TRIP NEW 45MIN

TRXFUSION

FUNCTIONAL TR.

MERCOLEDI

LES MILLS
VIRTUAL

THE TRIP NEW 45MIN

TRXFUSION

FUNCTIONAL TR.

LES MILLS

BODYBALANCE

GROUP CYCLING

LES MILLS

BODYATTACK

GROUP CYCLING

LES MILLS

BODYPUMP

GIOVEDI

LES MILLS
VIRTUAL

sprint NEW 30MIN

FLEX & CORE

LES MILLS

BODYBALANCE

GROUP CYCLING

LES MILLS
VIRTUAL

THE TRIP NEW 45MIN

LES MILLS
VIRTUAL

RPM NEW 45MIN

KETTLEBELL

FUNCTIONAL TR.

VENERDI

LES MILLS
VIRTUAL

RPM NEW 45MIN

POWER STRENGHT

FUNCTIONAL TR.

INTENSIVE GAG

POWER STRENGHT

GROUP CYCLING

LES MILLS

BODYATTACK

GROUP CYCLING

SABATO

LES MILLS
VIRTUAL

THE TRIP NEW 45MIN

LES MILLS
VIRTUAL

sprint NEW 30MIN

LES MILLS
VIRTUAL

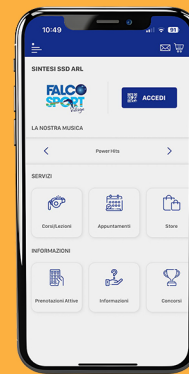
RPM NEW 45MIN

GROUP CYCLING

PLANNING ATTIVO
DAL 19 GENNAIO 2026

A.S. 2025/26

PRENOTA I CORSI
CON L'APP
"WELLTEAM"



SCARICA L'APP
E ACCEDI CON LE
TUE CREDENZIALI

DISPONIBILE SU
Google play

Scarica su
App Store



NUOTO ADULTI

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

13:50

14:40

19:00

19:50

20:40

21:30

LUN-MER-VEN

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

MAR - GIOV

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO LIBERO

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

SABATO

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO ADULTI

NUOTO LIBERO

SETTORE MASTER

MAR - GIOV - VEN ORE 20.40/22.20

SABATO ORE 14.40/16.30



CLICCA QUI

NATIPERMUOVERSI

PRENOTA I CORSI
TRAMITE L'APP



A.S. 2025/26

FITNESS IN ACQUA

ATTIVITÀ GINNICO MOTORIE ACQUATICHE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERDI	SABATO
8	ACQUA FITNESS			ACQUA FITNESS		
9	ACQUAMI	ACQUAMI	ACQUAMI	ACQUAMI	ACQUAMI	ACQUAMI
10	ACQUAMI	ACQUA BIKE ⁺	ACQUAMI	ACQUAMI	ACQUA FITNESS	ACQUA FITNESS
11	ACQUA FITNESS	ACQUAMI	<small>LES MILLS</small> AQUADYNAMIC	ACQUA FITNESS	ACQUAMI	
13 ³⁰	ACQUA FITNESS	<small>LES MILLS</small> AQUADYNAMIC	ACQUA BIKE ⁺	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE ⁺	ACQUA FITNESS
18 ³⁰		<small>LES MILLS</small> AQUADYNAMIC		ACQUA FITNESS		
19 ²⁰	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE ⁺	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE ⁺	ACQUA FITNESS	
20 ¹⁰	ACQUA BIKE ⁺	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE ⁺	<small>LES MILLS</small> AQUADYNAMIC	ACQUA BIKE ⁺	
21	ACQUA CIRCUIT		ACQUA CIRCUIT		ACQUA CIRCUIT	



PROPAGANDA

NUOTO COD.208

DAL LUNEDÌ AL SABATO	
VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA
15:40 PROPAGANDA	15:10 PROPAGANDA
16:30 PROPAGANDA	16:00 PROPAGANDA
17:20 PROPAGANDA	16:50 PROPAGANDA
18:10 PROPAGANDA	17:40 PROPAGANDA
	18:30 PROPAGANDA*

*TURNO ATTIVO SOLO GIORNI DISPARI

BABY

SABATO
11:00
4 A 8 MESI
11:30
8 A 14 MESI
12:00
14 A 36 MESI
12:30
14 A 36 MESI

A CHI E' RIVOLTO?	IL NUOTO PROPAGANDA E' RIVOLTO AI BAMBINI DAI 3 AI 14 ANNI
COSA METTO NEL BORSONE?	COSTUME, CUFFIA, OCCHIALINI, CIABATTE KIT DOCCIA, TELO, TAPPETINO, PHON
COSA PORTO PER IL NUOTO BABY?	PANNOLINO SWIMMERS, DUE ACCAPPATOI, PANNOLINO, CUFFIA E CIABATTE PER IL GENITORE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8	REFORMER	REFORMER NEW IYENGAR YOGA 08:30		REFORMER IYENGAR YOGA 08:30	REFORMER NEW	
9	REFORMER	REFORMER			REFORMER	REFORMER
10		PILATES REFORMER		POSTURALE REFORMER	PILATES REFORMER NEW	REFORMER
11		PILATES REFORMER		POSTURALE REFORMER	PILATES REFORMER NEW	REFORMER
12		REFORMER	REFORMER		REFORMER	
13 ³⁰	REFORMER IYENGAR YOGA	REFORMER	REFORMER IYENGAR YOGA	REFORMER	REFORMER	
14 ³⁰	REFORMER	REFORMER	REFORMER	REFORMER	REFORMER	
16	REFORMER	REFORMER	REFORMER NEW		REFORMER	
17	REFORMER	PILATES	REFORMER	REFORMER POSTURALE	PILATES	
18	REFORMER POSTURALE JR YOGA JR	REFORMER	REFORMER YOGA JR	REFORMER POSTURALE JR	REFORMER	
19	REFORMER PILATES	REFORMER PILATES	REFORMER PILATES	POSTURALE	REFORMER PILATES	
20	REFORMER PILATES	PILATES	REFORMER PILATES	POSTURALE	PILATES	



PRENOTA I CORSI
TRAMITE L'APP
"WELLTEAM"





NATIPERMUOVERSI

A.S.2025/26
NEW DAL 6 OTTOBRE 2025

KIDS & FUN

16.20
17.00
17.20
17.30
18.00
18.20
18.30
19.20
19.30
20.30
21.30

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	JU JITSU		JU JITSU	
	FUNCTIONAL JR	FUNCTIONAL JR NEW	FUNCTIONAL JR	FUNCTIONAL JR NEW
	JU JITSU		JU JITSU	
YOGA JR		YOGA JR		
POSTURALE JR	FUNCTIONAL JR		FUNCTIONAL JR POSTURALE JR	
	JU JITSU		JU JITSU	
TAEKWONDO NEW		TAEKWONDO NEW		TAEKWONDO NEW
	JU JITSU		JU JITSU	
TAEKWONDO		TAEKWONDO		TAEKWONDO
KICK BOXING		KICK BOXING		KICK BOXING
KICK BOXING NEW		KICK BOXING NEW		KICK BOXING NEW

TAEKWONDO COD. 321
JU JITSU COD 143