

PALINSESTO ACQUA 2025-2026

Lunedì

09:15 - 10:00
ACQUAGYM
Maura

10:00 - 10:45
ACQUAGYM
Maura

10:45-11:30
ACQUASOFT
Maura

12:30-13:15
ACQUATABATA
Maura

18:30-19:15
ACQUAPOWER
Nadia

19:15-20:00
ACQUASTEP
Nadia

20:00-20:45
ACQUACIRCUIT
Nadia

Martedì

09:00 - 09:45
ACQUAGYM
Nadia

09:45 - 10:30
ACQUAGYM
Nadia

10:30 - 11:15
ACQUASOFT
Nadia

13:00 - 13:45
HYDROBIKE
Nadia

18:30 - 19:15
ACQUAGYM
Nadia

19:15 - 20:00
ACQUAJUMP
Nadia

20:00 - 20:45
HYDROBIKE
Nadia

Mercoledì

09:15 - 10:00
ACQUAGYM
Maura

10:00 - 10:45
ACQUATABATA
Maura

12:30 - 13:15
ACQUACIRCUIT
Maura

18:30 - 19:15
ACQUATABATA
Maura

19:15 - 20:00
ACQUAGYM
Maura

20:00 - 20:45
ACQUACIRCUIT
Maura

Giovedì

09:00 - 09:45
ACQUAGYM
Silvia

09:45 - 10:30
HYDROBIKE
Silvia

19:00 - 19:45
ACQUAGYM
Francesco

19:45 - 20:30
ACQUACIRCUIT
Francesco

Venerdì

09:00 - 09:45
ACQUATABATA
Nadia

09:45 - 10:30
ACQUAGYM
Nadia

10:30 - 11:15
ACQUASOFT
Nadia

12:15 - 13:00
ACQUAPOWER
Maura

18:30 - 19:15
ACQUAPOWER

19:15 - 20:00
ACQUACIRCUIT

Sabato

12:00 - 12:45
ACQUAPOWER
Nadia

12:45 - 13:30
ACQUABOXE
Nadia

NEW!

Domenica

09:30 - 10:15
ACQUAGYM
A Rotazione

10:15 - 11:00
ACQUACIRCUIT
A Rotazione

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00 - 10:00 POSTURALE Vincenza	08:00 - 08:45 RISV. MUSCOLARE Nadia	08:45 - 09:45 POSTURALE Cecilia	09:45 - 10:30 GINN. TONICA Maura	10:00 - 10:45 RISV. MUSCOLARE Roberto	09:45 - 10:45 WALKING Andrea
10:00 - 11:00 GINN. TONICA Vincenza	17:00 - 18:00 SOFT YOGA Roberto	09:45 - 10:45 BASIC PILATES Cecilia	10:30 - 11:30 POSTURALE Salvatore	11:30 - 12:30 SOFT YOGA Roberto	10:45 - 11:45 TOTAL BODY Andrea
11:30 - 12:30 SOFT YOGA Roberto	18:00 - 19:00 VINYASA YOGA Roberto	10:45 - 11:45 PILATES Cecilia	17:45 - 18:30 TABATA Margherita	13:00 - 13:45 TOTAL STEP Nadia	15:00 - 16:00 MOBILITY YOGA Roberto
18:00 - 19:00 WALKING Andrea	18:00 - 18:45 TABATA Maura	12:15 - 13:00 PILATES FLOW Nadia	18:30 - 19:30 PILATES Margherita	18:00 - 19:00 GAG Andrea	
19:00 - 20:00 WALKING Andrea	19:00 - 19:45 TOTAL STEP Maura	13:00 - 13:30 TABATA Nadia	19:30 - 20:30 VINYASA YOGA Roberto	18:00 - 19:00 VINYASA YOGA Silvia	
18:00 - 19:00 PILATES Vincenza		13:30 - 14:00 GAG Nadia	20:30 - 21:30 TAC FIT Marco e Davide	19:00 - 20:00 WALKING Andrea	
19:00 - 20:00 VINYASA YOGA Silvia		17:30 - 18:15 CIRCUIT TRAINING Andrea		19:00 - 20:00 VINYASA YOGA Silvia	
20:00 - 21:00 TAC FIT Marco e Davide		18:15 - 19:15 WALKING Andrea			
		19:15 - 20:15 X-FIT ADDOMINAL Andrea			

**Sport Plus Carugate - via Fidelina 26,
20061, Carugate MI.
tel. 029251426
E-mail. carugate@sportplussrl.it**

OGNI INGRESSO DEVE ESSERE
PRENOTA COMODAMENTE DA CASA CON L'APP

PRENOTATO!

