

COLORI FLUO, SCALDAMUSCOLI, FASCE E POLSINI SARANNO IL MOOD DI QUESTO OPEN DAY

#sportsalutedivertimento



In tema con gli anni '80 solo per questa giornata:

- Stagionale BLU EUROPA 80 €
- Annuali open all'80% del loro valore

Fai iscrivere i tuoi amici* e per te gli
sconti aumentano!!



* Con annuali open all'80% del loro valore



**FESTIVAL
DEL FITNESS**

**DOMENICA
10 APRILE 2016**
**ENTRATA LIBERA
DALLE 9 ALLE 20.00**

..... 
Quest'anno l'Open Day ha musiche
e colori anni '80!
Indossa anche tu un accessorio
simbolo e scatenati con noi!



ATTIVITÀ INDOOR - PALESTRA

ORARIO	CORSI SALA 1	CORSI SALA 2	BC ACTION	CROSSFIT
9.00 - 9.45	CARDIO TONIC		2 Istruttori per ogni Ride PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA 030 - 318775	PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA 030 - 318775
9.00	CAMPO DA CALCIO: LEZIONE DI TECNICA DI CORSA			
09.15 - 10.15		YOGA	10.00 - 11.00 FROM INTERVAL TO DISCO	9.00 - 10.00 GYMNASTIC
10.00 - 10.45	AEROBICA '80			
10.30 - 11.15		PILATES		
10.00 - 12.00	SALA PESI: CHALLENGE BODYWEIGHT			
11.00 - 11.45	STEP DANCE		11.00 - 12.00 THE POWER OF LOVE IN MOUNTAIN	10.00 - 11.00 WEIGHTLIFTING
11.00	CAMPO DA CALCIO: LEZIONE DI TECNICA DI CORSA			
11.30 - 12.15		FUNCTIONAL TRX	15.00 - 16.00 FARTLEK ON THE DANCE FLOOR	11.00 - 12.00 CROSSFIT
11.45 - 12.15	TESSUTI AEREI			
12.15 - 13.00	CROSS CARDIO			
14.00 - 14.45		ZERO		
14.15 - 15.00	ZUMBA		16.00 - 17.00 POWER IN THE HOUSE	14.00 - 15.00 MOBILITY
14.30 - 15.30	SALA PESI: DIMOSTRAZIONE WEIGHTLIFTING			
15.00 - 15.45		NEW PILATES CON PICCOLI ATTREZZI PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA 030 - 318775	16.30 - 18.00 TEAM CHALLENGE	15.00 - 16.00 KETTLEBELL
15.15 - 16.00	STEP '80			
15.30 - 16.00	SALA PESI: PROVA WEIGHTLIFTING			
16.00 - 17.00		HEELS PORTAMENTO E DANZA SUI TACCHI		
16.15 - 17.00	FUNCTIONAL STEP			
17.15 - 17.45	STRETCHEND			

VIP CENTER E SALA ADDOMINALI

PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA 030 - 3732634

SALA MED

PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA 030 - 3732634

ORARIO	CORSI	ORARIO	CORSI
9.00 - 10.30 - 12.00 13.30 - 15.00 - 16.30	FITNESS METABOLICO & CIRCUIT TRAINING	9.30 - 10.15 - 11.00 11.45 - 12.30	CHECK-FIT POSTURALE
GRUPPI DI LAVORO DA 1 ORA : 30 min di lavoro metabolico e 30 min di circuito cardio		dalle 14.00 alle 15.00	REBALANCE
		15.00 - 15.45 - 16.30	CHECK-FIT POSTURALE

SALA MET

PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA 030 - 3732634

EUROPA MED

PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA 030 - 3732634

ORARIO	CORSI	ORARIO	CORSI
9.00 - 10.00 - 11.00 12.00 - 13.00 - 15.00 16.00 - 17.00	METABOLIC ELECTRIC TRAINING	9.00 - 9.40 - 10.30 11.10 - 11.50	UNIWAVE

ATTIVITÀ INDOOR - PISCINA

ORARIO	CORSI PISCINA 1
9.00 - 14.00	2 CORSIE PER NUOTO LIBERO
9.00 - 9.30	NUOTO TONIC
9.30 - 10.00	INTERVAL TRAINING
9.30 - 11.30	PROVE SUB E APNEA CON ISTRUTTORE
10.05 - 10.45	ACQUACOMBACT
10.50 - 11.30	HYDROBIKE
10.50 - 11.30	ACQUA POWER
11.35 - 12.15	HYDROBIKE
11.35 - 12.15	HYDROGAG
14.30 - 17.30	GARA SCUOLA NUOTO
14.40 - 15.20	HYDROBIKE
15.30 - 16.10	HYDROGAG
16.20 - 17.00	INTERVAL TRAINING
17.10 - 18.00	MASTER CLASS ACQUATONE

STUDIO PILATES

PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA 030 - 318775

GRUPPI DI LAVORO DA 30 MIN

9.30 - 10.00
10.30 - 11.00
11.30 - 12.00
12.30

ATTIVITÀ DI PILATES CON GRANDI ATTREZZI

GIORNATA DI PRESENTAZIONE GREST ESTIVO BABY SPLASH DA 3 A 8 ANNI



ATTIVITA' IN ACQUA 10.00 - 11.30 E 15.00 - 16.30

PRANZO AL SACCO 12.30 - 14.00

ATTIVITÀ DI GIOCO ED INTRATTENIMENTO FINO ALLE 18.00



PILATES CON PICCOLI ATTREZZI
Livello intermedio, per persone che non soffrono di problemi articolari

STUDIO PILATES
Fornito degli attrezzi PILATES BALANCED BODY per programmi di tonificazione, modellamento, mal di schiena e post riabilitativi

UNIWAVE
Terapia che lavora sul benessere biofrequenziale per il miglioramento di concentrazione, stress, problematiche respiratorie e disturbi del sonno

ESPOSITORI & SPONSOR



PASTA + ACQUA A 4€

PER TUTTI I PARTECIPANTI AI CORSI RITIRA IL GETTONE PER PRANZA-RE CON NOI!
DALLE 12.30 ALLE 14.30



APERITIVO +BUFFET

DALLE 16.30 ALLE 20.00 AL BAR DA ADA!!



INTEGRATORI BY VITALITY



PROVA SCARPE SU TAPIS ROULANT BY FORRESTGUMP



NORDIC WALKING MILLEMONTI SARÀ PRESENTE PER EFFETTUARE BREVI DIMOSTRAZIONI DURANTE TUTTA LA GIORNATA, METTENDO A DISPOSIZIONE I BASTONCINI A CHI VORRÀ PROVARE.

ORE 15.00 CAMMINATA DI 2 ORE IN COLLINA!