ALCAROTTI

ORARIO DI APERTURA

DA LUNEDÌ A VENERDÌ 07.00 - 22.00
SABATO, DOMENICA E FESTIVI 09.00 - 19.00

In conformità con l'orario scolastico,
il **nuoto libero** è **sospeso**:
- dal lunedì al venerdì dalle **17.00** alle **18.45**
- il sabato dalle **9.00** fino alle **12.30**

PRENOTAZIONI

ABBONAMENTO "WELLNESS"
3 prenotazioni settimanali
1 prenotazione al giorno
4 prenotazioni attive per singolo corso
1 ingresso mensile alla Day Spa

ABBONAMENTO "WELLNESS PREMIUM"
7 prenotazioni settimanali
2 prenotazioni al giorno
4 prenotazioni attive per singolo corso
Ingressi illimitati alla Day Spa

scansiona il QR per l'orario aggiornato

www.alcarotti.it/info-point

	7.00	7.15	7.30	7.45	8.00	8.15	8.30	8.45	9.00	9.15	9.30	9.45	10.00	10.15	10.30	10.45	11.00	11.15	11.30	11.45	12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00	14.15	14.30	14.45	15.00	15.15	15.30	15.45	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00	17.15	17.30	17.45	18.00	18.15	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45	22.00
LUNEDÌ			TOTAL BODY SPINNING			GAG				corpo libero wbs acquagym acquagym				corpo libero posturale wbs				posturale wbs step SPINNING				TOTAL BODY pilates wbs acquagym SPINNING				yoga wellbody dance acquagym acquagym				TOTAL BODY				PILATES wbs				total body wbs				gag pilates wbs				total body pilates wellbody SPINNING				total body yoga wbs acquagym acquagym SPINNING				total body posturale acquagym WALKING				PILATES			
MARTEDÌ			YOGA WALKING			TOTAL BODY				PILATES posturale wbs acquagym acquagym				total body meditazione wbs acquagym SPINNING				total body posturale wbs WALKING				GAG pilates wellbody SPINNING				total body pilates wellbody acquagym acquagym WALKING				dance acquagym				FUNCTIONAL wbs				posturale wbs				total body posturale wellbody				gag yoga wbs WALKING				spartan pilates wbs acquagym acquagym SPINNING				tai chi wbs step SPINNING				FUNCTIONAL tai chi av.			
MERCOLEDÌ			TOTAL BODY SPINNING			PILATES				corpo libero posturale				corpo libero pilates wbs WALKING				posturale wbs dance SPINNING				PILATES pilates wbs acquagym SPINNING				yoga wellbody step acquagym acquagym				GAG wbs				PILATES wbs				gag wbs				total body posturale wbs				power yoga wbs step SPINNING				pilates wellbody step coreo acquagym acquagym SPINNING				functional yoga wbs acquagym WALKING				TOTAL BODY			
GIOVEDÌ			PILATES WALKING			TOTAL BODY				GAG posturale wbs acquagym acquagym				total body posturale wbs acquagym SPINNING				gag posturale wbs WALKING				FUNCTIONAL pilates wellbody SPINNING				total body power yoga wbs acquagym acquagym WALKING				PILATES acquagym				YOGA wbs				posturale wbs				gag pilates wbs				total body pilates wbs WALKING				functional yoga wellbody acquagym acquagym SPINNING				spartan meditazione wellbody SPINNING				YOGA			
VENERDÌ			TOTAL BODY SPINNING			YOGA				corpo libero power yoga acquagym acquagym				posturale wbs step base WALKING				total body posturale wbs SPINNING				YOGA posturale wbs acquagym SPINNING				functional pilates wbs acquagym acquagym SPINNING				YOGA				TOTAL BODY wbs				wbs				total body posturale wellbody				functional pilates wbs SPINNING				total body pilates wbs acquagym acquagym SPINNING				tai chi WALKING				PILATES tai chi av.			
SABATO										YOGA				total body posturale SPINNING				total body wbs SPINNING				PILATES wbs				wbs acquagym acquagym				FUNCTIONAL				YOGA				PILATES				TOTAL BODY				FUNCTIONAL													
DOMENICA										YOGA				total body SPINNING				acquagym acquagym SPINNING				TOTAL BODY								YOGA				FUNCTIONAL				TOTAL BODY				PILATES				FUNCTIONAL													

LEGENDA
- TONIFICAZIONE
- ANIMA MENTE CORPO
- CARDIO DIMAGRIMENTO
- VIRTUAL — *scegli tu il corso che preferisci*
- CORSI PROGRAMMATI

I corsi di Acqua Gym hanno durata di 30'

Tutti i corsi hanno durata di 45'