

| LUNEDÌ | | | | | |
|---|--|--|-------------------------------|--|---------------|
| PISCINA | SALA ENERGY | SALA PANORAMA | SALA PERSONAL | PARCO ESTIVO | SALA SPINNING |
| 6:30 - 8:00 NUOTO LIBERO + REC.FUNZ. | | | 8:45 - 9:30 SCHIENA | Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. | |
| 8:00 - 8:45 CORSO NUOTO | | | 9:30 - 10:15 PANCAFIT | | |
| 8:45 - 9:30 RECUPERO FUNZIONALE/ NUOTO FIFONI | | 9:00 - 9:45 PILATES | | | |
| 9:30 - 10:00 CIRCUITO HYDRA | 9:30 - 10:15 SCHIENA | 9:45 - 10:30 CIRCUITO RASSODANTE | | | |
| 10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING | 10:15 - 11:00 SCHIENA | | | | |
| 10:45 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE | 11:00 - 11:30 TRX FUNZIONALE | 11:00 - 12:45 PILATES IN GRAVIDANZA | | | |
| 12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO | 12:45 - 13:15 TRX | 12:45 - 13:30 PILATES | | | |
| 13:15 - 14:00 ACQUA TRAINING | 13:15 - 13:45 TABATA 13:45 - 14:00 TRX | | | | |
| 14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE | 14:30 - 14:45 ADDOME 14:45 - 15:00 GLUTEI | | | | |
| 15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA | | 15:00 - 15:55 CORPO LIBERO | | | |
| 15:45 - 16:30 CORSO NUOTO | 17:00 - 17:30 TRX 17:30 - 17:45 ADDOME 17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP | 16:00 - 17:00 YOGA | | | |
| 16:30 - 17:45 RECUPERO FUNZIONALE | 18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP 18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP 18:30 - 18:45 ADDOME 18:45 - 19:15 TRX 19:15 - 19:30 ADDOME | 18:00 - 18:45 PILATES | 17:00 - 18:00 POLE FITNESS | | |
| 17:45 - 18:30 ACQUA TRAINING | 18:30 - 18:45 ADDOME 18:45 - 19:15 TRX 19:15 - 19:30 ADDOME | 18:45 - 19:30 AEROBICA | 18:00 - 19:00 POLE DANCE | | |
| 18:30 - 19:15 ACQUA TRAINING | 19:30 - 19:45 GLUTEI/PUMP 19:45 - 20:00 BRACCIA/PUMP 20:00 - 20:15 ADDOME 20:15 - 20:45 TRX 20:45 - 21:00 ADDOME 21:00 - 21:15 STRETCHING | 19:30 - 20:15 PILATES | 19:00 - 20:00 POLE DANCE | | |
| 19:15 - 20:00 CORSO NUOTO | | | | 18:30 - 19:30 SPINNING | |
| 20:00 - 21:30 NUOTO MASTER | | 20:15 - 21:00 STEP | 20:00 - 21:00 POLE DANCE | 19:30 - 20:30 SPINNING | |

| MARTEDÌ | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--|---|-------------------------------|
| PISCINA | SALA ENERGY | SALA PANORAMA | SALA PERSONAL | PARCO ESTIVO | SALA SPINNING |
| 6:30 - 8:15 NUOTO LIBERO | | | | Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto. | |
| 8:15 - 9:00 CORSO NUOTO | | 8:30 - 9:15 PILATES PRINCIPIANTI | | | |
| 9:00 - 9:45 CORSO NUOTO | 9:15 - 10:00 CIRCUIT TRAINING | 9:15 - 10:15 DANZA POLINESIANA | | | |
| 10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING | 10:30 - 11:00 TRX | 10:15 - 11:15 YOGA | 10:00 - 10:45 VISUAL TRAINING (in sala pesi) | | |
| 10:45 - 11:30 RECUPERO FUNZIONALE | 11:00 - 11:15 ADDOME | | | | |
| 11:30 - 12:30 RECUPERO FUNZIONALE | 11:15 - 11:30 GLUTEI | | | | |
| 12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO | 12:45 - 13:00 TRX | | | | |
| 13:15 - 14:00 NUOTO LIBERO | 13:00 - 13:15 ADDOME | 13:00 - 13:45 YOGA | 13:00 - 13:45 PANCAFIT | | 13:00 - 13:45 IPERCIRCUITO |
| 14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE | 13:15 - 13:30 GLUTEI | | | | |
| 15:00 - 15:45 RECUPERO FUNZIONALE | 13:30 - 13:45 ADDOME | 15:30 - 16:00 LATIN DANCE | | | |
| 15:45 - 16:30 ACQUA TRAINING | | 16:00 - 16:30 GAB | | | |
| 16:30 - 18:00 NUOTO RAGAZZI | | 16:45 - 17:30 PILATES | | | |
| 18:00 - 18:45 RECUPERO FUNZIONALE | 17:30 - 17:45 ADDOME 17:45 - 18:00 GLUTEI 18:00 - 18:30 TRX 18:30 - 19:15 ATHLETIC WORKOUT 19:15 - 19:30 GLUTEI 19:30 - 20:00 ADDOME | 18:30 - 19:15 PILATES | 18:30 - 19:15 PANCAFIT | | |
| 18:45 - 19:30 RECUPERO FUNZIONALE | | 19:30 - 20:15 ZUMBA | 19:15 - 20:00 PANCAFIT | | |
| 19:30 - 20:00 RECUPERO FUNZIONALE | | | | 18:00 - 19:00 SPINNING | |
| 20:00 - 20:45 CORSO NUOTO | 20:00 - 20:45 FITBOXE | | 20:15 - 21:00 GINNASTICA SCHIENA | | |
| 20:45 - 21:30 ACQUA TRAINING | | | | | |

| MERCOLEDÌ | | | | | |
|--|---|---|--|---|---------------|
| PISCINA | SALA ENERGY | SALA PANORAMA | SALA PERSONAL | PARCO ESTIVO | SALA SPINNING |
| 6:30 - 8:15 NUOTO LIBERO | | | 8:45 - 9:30 PANCAFIT | Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto. | |
| 8:15 - 9:00 CORSO NUOTO | | | 9:30 - 10:15 SCHIENA | | |
| 9:00 - 10:00 RECUPERO FUNZIONALE/ NUOTO FIFONI | 8:45 - 9:30 SCHIENA | | | | |
| 10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING | 9:30 - 10:15 SCHIENA | 9:30 - 10:15 BALLI IMBRANATI | | | |
| 10:45 - 11:30 RECUPERO FUNZIONALE | 10:30 - 11:00 TRX | 10:15 - 11:00 BALLI AVANZATI | | | |
| 11:30 - 12:15 RECUPERO FUNZIONALE | | | | | |
| 12:15 - 13:15 NUOTO LIBERO | 12:45 - 13:10 TRX | | | | |
| 13:00 - 14:00 ACQUA TRAINING | 13:10 - 14:10 CARDIOBOXE | 12:45 - 13:30 BRUCIAGRASSI | 12:45 - 13:30 PILATES DINAMIC | | |
| 14:00 - 15:00 RECUPERO FUNZIONALE | 14:30 - 14:45 ADDOME 15:00 - 15:30 TRX 15:30 - 15:45 ADDOME | 13:30 - 14:00 ADDOME 14:00 - 14:30 STEP BASE | | | |
| 15:00 - 15:45 CIRCUITO HYDRA | 16:30 - 16:45 ADDOME 16:45 - 17:00 GLUTEI 17:00 - 17:30 TRX 17:30 - 17:45 ADDOME 17:45 - 18:00 GLUTEI 18:00 - 18:15 ADDOME 18:15 - 18:30 GAMBE 18:30 - 19:15 TABATA 19:15 - 20:00 FITBOXE 20:00 - 20:30 TRX 20:30 - 20:45 ADDOME 20:45 - 21:00 GLUTEI 21:00 - 21:15 STRETCHING | 17:00 - 18:00 POLE FITNESS | 18:00 - 18:45 AEROBICA BASE 18:45 - 19:30 STEP BASE 19:00 - 20:00 POLE DANCE 20:00 - 21:00 POLE DANCE | | |
| 15:45 - 16:45 NUOTO LIBERO (una corsia) | | | | | |
| 16:45 - 17:30 NUOTO RAGAZZI | | | | | |
| 17:30 - 18:15 NUOTO RAGAZZI | | | | | |
| 18:30 - 19:15 ACQUA GYM | | | | | |
| 19:15 - 20:15 RECUPERO FUNZIONALE | | 19:30 - 20:15 BRUCIAGRASSI | | | |
| 20:15 - 21:30 NUOTO LIBERO | | 20:15 - 21:00 STEP | | | |

| GIOVEDÌ | | | | | |
|---|--|--|---------------------------|---|---------------|
| PISCINA | SALA ENERGY | SALA PANORAMA | SALA PERSONAL | PARCO ESTIVO | SALA SPINNING |
| 6:30 - 8:00 NUOTO LIBERO + REC. FUNZIONALE | | | | Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto. | |
| 8:00 - 8:45 CORSO NUOTO | | | | | |
| 8:45 - 9:30 REC. FUNZIONALE | 9:00 - 9:45 BRUCIAGRASSI | | | | |
| 9:30 - 10:00 CIRCUITO HYDRA | | | | | |
| 10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING | 10:30 - 11:00 TRX | 10:00 - 11:00 YOGA | 10:45 - 11:30 PANCAFIT | | |
| 10:45 - 12:30 REC. FUNZIONALE | | | | | |
| 12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO | 12:45 - 13:00 GLUTEI 13:00 - 13:15 ADDOME | | | | |
| 13:30 - 14:00 REC. FUNZIONALE | 13:15 - 13:30 TRX | 13:00 - 13:45 PILATES | | | |
| 14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE | 14:30 - 14:45 ADDOME 14:45 - 15:00 GLUTEI | | | | |
| 15:00 - 15:45 REC. FUNZIONALE | 15:00 - 15:30 TRX | 15:00 - 15:45 PILATES IN GRAVIDANZA | | | |
| 15:45 - 16:30 CORSO FIFONI | 17:30 - 17:45 ADDOME | 15:45 - 16:30 POSTURALE | | | |
| 16:30 - 17:45 REC. FUNZIONALE | 17:45 - 18:00 GLUTEI/PUMP 18:00 - 18:15 BRACCIA/PUMP 18:15 - 18:30 GAMBE/PUMP 18:30 - 18:45 ADDOME | 16:30 - 17:30 YOGA | | | |
| 17:45 - 18:30 ACQUA TRAINING | | 18:00 - 18:45 PILATES | | | |
| 18:30 - 19:15 ACQUA TRAINING | 18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT | 18:45 - 19:30 AEROBICA | 18:30 - 19:15 PANCAFIT | | |
| 19:15 - 20:00 CORSO NUOTO | 19:30 - 19:45 GLUTEI/PUMP 19:45 - 20:00 BRACCIA/PUMP 20:00 - 20:15 ADDOME 20:15 - 20:45 TRX 20:45 - 21:00 ADDOME 21:00 - 21:15 STRETCHING | 19:30 - 20:15 PILATES | | | |
| 20:00 - 20:45 NUOTO MASTER | | 20:15 - 21:00 STEP | | | |
| 20:45 - 21:30 NUOTO MASTER | | | | 18:00 - 19:00 SPINNING | |

| VENERDÌ | | | | | |
|----------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------|---|-------------------------------|
| PISCINA | SALA ENERGY | SALA PANORAMA | SALA PERSONAL | PARCO ESTIVO | SALA SPINNING |
| 6:30 - 8:15 NUOTO LIBERO | | | | Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto. | |
| 8:15 - 9:00 CORSO NUOTO | 9:00 - 9:45 SCHIENA | | | | |
| 9:00 - 9:45 CORSO NUOTO | 9:45 - 10:30 SCHIENA | 9:00 - 9:45 PILATES | 8:45 - 9:30 PANCAFIT | | |
| 10:00 - 10:45 ACQUA TRAINING | | 9:45 - 10:30 PILATES PRINCIPIANTI | | | |
| 10:45 - 11:30 REC. FUNZIONALE | 10:30 - 11:00 TRX | 10:30 - 11:15 CORPO LIBERO | | | |
| 11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE | 11:00 - 11:15 ADDOME 11:15 - 11:30 GLUTEI | | | | |
| 12:30 - 13:15 NUOTO LIBERO | 13:00 - 14:00 CARDIOBOXE | 12:45 - 13:30 STEP | | | |
| 13:15 - 14:00 NUOTO LIBERO | 14:00 - 14:15 TRX | 13:30 - 14:00 TONIFICAZIONE | 13:00 - 13:45 POSTURA | | 13:00 - 13:45 IPERCIRCUITO |
| 14:00 - 15:00 REC. FUNZIONALE | | 14:00 - 14:45 STEP | | | |
| 15:00 - 15:45 REC. FUNZIONALE | | 14:45 - 15:45 SBARRA | | | |
| 15:45 - 16:30 ACQUA TRAINING | | 15:45 - 16:30 BRUCIAGRASSI | | | |
| 16:30 - 18:00 NUOTO RAGAZZI | 17:00 - 17:30 TRX | | | | |
| 18:00 - 18:45 REC. FUNZIONALE | 17:30 - 17:45 ADDOME 17:45 - 18:00 GLUTEI 18:00 - 18:30 TRX 18:30 - 18:45 ADDOME 18:45 - 19:30 ATHLETIC WORKOUT 19:30 - 20:15 FITBOXE 20:15 - 20:30 ADDOME 20:30 - 20:45 GLUTEI | 18:15 - 19:00 STEP | | | |
| 18:45 - 19:30 REC. FUNZIONALE | | 19:00 - 20:00 YOGA | | | |
| 19:30 - 20:00 REC. FUNZIONALE | | | | 18:00 - 19:00 SPINNING | |
| 20:00 - 20:45 CORSO NUOTO | | | | 19:00 - 20:00 SPINNING | |
| 20:45 - 21:30 ACQUA TRAINING | | | | 20:00 - 21:30 CICLISTI (inizio dal 18 Ottobre) | |

| SABATO | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|------------------------------------|---------------------------|---|---------------------------|
| PISCINA | SALA ENERGY | SALA PANORAMA | SALA PERSONAL | PARCO ESTIVO | SALA SPINNING |
| 9:00 - 9:45 0/3ANNI | | | | Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto. | |
| 9:45 - 10:30 0/3ANNI | | | | | |
| 10:30 - 11:30 REC. FUNZIONALE | 10:30 - 11:00 TRX | | | | |
| 11:30 - 12:30 REC. FUNZIONALE | 11:00 - 11:15 ADDOME | | | | |
| 12:30 - 13:30 NUOTO LIBERO | | | | | |
| 13:30 - 14:15 REC. FUNZIONALE | | | | | |
| 14:15 - 15:15 REC. FUNZIONALE | 14:45 - 15:15 TRX | 14:30 - 15:15 PILATES | | | |
| 15:15 - 16:00 ACQUA TRAINING | 15:15 - 16:00 ZUMBA | 15:15 - 16:15 FELDENKRAIS | 15:15 - 16:00 PANCAFIT | | |
| 16:00 - 18:30 NUOTO LIBERO | 16:15 - 17:15 FITNESS | 16:15 - 17:15 DANZA POLINESIANA | | | |
| | | | | | 14:30 - 15:30 SPINNING |

| DOMENICA | | | | | |
|---------------------------------|--|---------------|---------------|---|---------------|
| PISCINA | SALA ENERGY | SALA PANORAMA | SALA PERSONAL | PARCO ESTIVO | SALA SPINNING |
| 9:00 - 10:00 NUOTO LIBERO | | | | Percorso di 700 m. su anello recintato per correre in sicurezza. Castello per allenamento funzionale. Parco attrezzato per circuiti. Percorsi di attivazione in sabbia, ghiaia, erba. Palestra funzionale all'aperto. | |
| 10:00 - 11:00 NUOTO LIBERO | 10:00 - 10:30 TRX 10:30 - 11:00 TRX | | | | |
| 11:00 - 12:00 NUOTO LIBERO | 11:00 - 11:45 BRUCIAGRASSI | | | | |
| 12:00 - 12:45 ACQUA TRAINING | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Orari di apertura e chiusura Eden:

lunedì: 6:30-22:30
Martedì: 6:30-22:30
Mercoledì: 6:30-22:30
Venerdì: 6:30-22:30
Sabato: 9:00-18:30
Domenica: 9:00-14:00

LEGENDA

- FUNZIONALE
- CORSI INTENSI (BUONA PREPARAZIONE ATLETICA)
- CORSI PERSONALIZZATI (FUORI ABBONAMENTO)
- CORSI DI ATTIVAZIONE (PREPARAZIONE ATLETICA BASSA)

ATTIVITÀ IN ACQUA

ALLENAMENTO IN SCARICO

La direzione si riserva il diritto di sospendere le lezioni con meno di 4 persone prenotate.