

CORSI AQUAFITNESS 2025/26



Tutti i corsi sono a prenotazione su app WellTeam o su:
www.seveninfinity.it

PER FREQUENTARE I CORSI
PORTA SEMPRE CON TE:

- 1 CUFFIA
- 2 CIABATTE
- 3 COSTUME
- 4 ACCAPPATOIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	AQUAGYM VASCA FITNESS 9.15 - 10.00 ■■■		AQUAGYM VASCA FITNESS 9.15 - 10.00 ■■■		AQUAGYM VASCA FITNESS 9.15 - 10.00 ■■■
	AQUAGYM VASCA FITNESS 10.00 - 10.45 ■■■		AQUAGYM VASCA FITNESS 10.00 - 10.45 ■■■		
	AQUAMIX VASCA FITNESS 10.45 - 11.30 ■■■		AQUAMIX VASCA FITNESS 10.45 - 11.30 ■■■		DOMENICA
		AQUAGYM VASCA FITNESS 15.00 - 15.45 ■■■		AQUAGYM VASCA FITNESS 15.00 - 15.45 ■■■	
AQUAGYM VASCA FITNESS 19.00 - 19.45 ■■■			AQUAGYM VASCA FITNESS 19.00 - 19.45 ■■■	AQUAMIX VASCA FITNESS 19.00 - 19.45 ■■■	
AQUAMIX VASCA FITNESS 19.45 - 20.30 ■■■	AQUABIKE VASCA FITNESS 19.30 - 20.15 ■■■	AQUAMIX VASCA FITNESS 19.30 - 20.15 ■■■	AQUABIKE VASCA FITNESS 19.45 - 20.30 ■■■		
		AQUAGYM VASCA FITNESS 20.15 - 21.00 ■■■			

**IL PLANNING
DEI CORSI
A PORTATA DI
SMARTPHONE
LO TROVI QUI**



**TROVI ANCHE
LE CORSIE
DISPONIBILI
NUOTO LIBERO**



AQUAGYM

Allenamento completo in acqua con esercizi di tonificazione e aerobica. Migliora resistenza, postura e circolazione, senza stress per le articolazioni. Adatto a tutti i livelli. Attività leggera.

AQUABIKE

Lezione su bike acquatica con resistenza modificabile per gambe toniche e glutei scolpiti. Intenso ma a basso impatto, ideale per bruciare calore e migliorare la circolazione. Attività intermedia.

AQUAMIX

Allenamento dinamico che combina aquagym e grandi attrezzi. Varietà, divertimento e lavoro completo su tutto il corpo. Ideale per chi vuole un'attività sempre diversa e coinvolgente. Attività intensa.

LEGENDA:

■■■ ATTIVITÀ INTENSA

■■■ ATTIVITÀ INTERMEDIA

■■■ ATTIVITÀ LEGGERA