

CALENDARIO FITNESS

SPA & FITNESS MERCURE OLBIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00 - 08:50	FULL BODY	FIT & PUMP	FULL BODY	FIT & PUMP	FULL BODY	
09:00 - 09:50	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
09:00 - 10:00		VINYASA YOGA*			VINYASA YOGA*	BODY SCULP
10:00 - 10:30						TABATA 30'*
10:30 - 11:20						PILATES*
13:30 - 14:20	FUNZIONALE*	BODY FIT	FUNZIONALE*	BODY FIT	FUNZIONALE*	
	FULL BODY	WATER TONE	FULL BODY	WATER TONE	FULL BODY	
14:30 - 15:20	POWER GAG	POSTURAL	POWER GAG	POSTURAL	POWER GAG	
16:45 - 17:35	DANZA BIMBI*		DANZA BIMBI*			
17:00 - 17:50	CAPOEIRA*		CAPOEIRA*			
17:45 - 18:35	DANZA BIMBI*		DANZA BIMBI*			
18:00 - 18:30	JUMP 30'	GAG 30'	JUMP 30'	GAG 30'	JUMP 30'	
18:30 - 19:20	FLY BOARD	FIT DANCE	FLY BOARD	FIT DANCE	FLY BOARD	
		TRX		TRX	FUNZIONALE*	
19:30 - 20:20	FUNZIONALE		FUNZIONALE		FUNZIONALE	
	PILATES	FUNZIONALE*	PILATES	FUNZIONALE*	PILATES	
		PILATES		PILATES		
19:40 - 20:30	SPINNING*	WATER TONE	SPINNING*	WATER TONE	SPINNING*	
20:30 - 21:20	DANZA ADULTI*		DANZA ADULTI*			

Corsi a partire da Ottobre 2022

SALA CARDIO

ORARI APERTURA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

07:00-21:30

SABATO, DOMENICA E FESTIVI

09:00 - 20:30

SEGUICI SU  

@spaefitnessmercureolbia

ATTENZIONE!

- ◆ È obbligatorio il Certificato di buona salute, anche per la prima prova in palestra
- ◆ La prenotazione è obbligatoria per tutti i corsi e sala cardio tramite telefono o app
- ◆ È obbligatorio munirsi di scarpe da ginnastica da indossare solo ed esclusivamente in palestra
- ◆ Accesso ai corsi consentito dai 16 anni in su (esclusa Capoeira 6-15 anni e Danza Bimbi)
- ◆ I corsi con asterisco* non inclusi nell'Abbonamento Open
- ◆ La pianificazione del Calendario potrà subire variazioni nel corso dell'anno