

CALENDARIO INVERNALE

*Questo calendario potrà subire variazioni

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00 - 08:50	FULL BODY M	ACQUA GYM Y	FULL BODY M	ACQUA GYM Y	FULL BODY M	
09:00-09:50	FUNCT + URB Y		FUNCT + URB Y		FUNCT + URB Y	
	PILATES M	YOGA PLATES Y	PILATES M	YOGA PLATES Y	PILATES M	NUOTO BIMBI A *
10:00-10:50	POWER SCULPT M *		POWER SCULPT M *		POWER SCULPT M *	
10:00-10:50	ACQUA SOFT Y	NUOTO ADULTI A *	ACQUA SOFT Y	NUOTO ADULTI A *	ACQUA SOFT Y	
11:00-11:50		NUOTO GEST A *		NUOTO GEST A *		
13:30 - 14:20	FUNCT + URB Y	YOGA PLATES Y	FUNCT + URB Y	YOGA PLATES Y	FUNCT + URB Y	
	FUNZIONALE S		FUNZIONALE S		FUNZIONALE S	
14:30: 15:20	POWER G.A.G. M	POSTURALE M	POWER G.A.G. M	POSTURALE M	POWER G.A.G. M	
15:00- 15:50	ACQUA GYM Y		ACQUA GYM Y		YOGA PLATES Y	
16:40 -17:20	DANZA BIMBI T *	DANZA BIMBI T *	DANZA BIMBI T *	DANZA BIMBI T *		
17:30-18:20	FUNCT + URB Y		FUNCT + URB Y		FUNCT + URB Y	
	FUNZIONALE A *		FUNZIONALE A *		FUNZIONALE A *	
17:30 - 18:20	DANZA BIMBI T *	DANZA BIMBI T *	DANZA BIMBI T *	DANZA BIMBI T *		
18:00 - 18:50		CARDIO PILATES E		CARDIO PILATES E		
18:30- 19:20	FUNCT + URB Y		FUNCT + URB Y		FUNCT + URB Y	
	FLYBOARD M	VINYASA YOGA *	FLYBOARD M	VINYASA YOGA *	FLYBOARD M	
	FUNZIONALE A *	FIT DANCE M	FUNZIONALE A **	FIT DANCE M	FUNZIONALE A *	
19:00-19-50		SPINNING*		SPINNING*		
19:30 -:20:20	PILATES M	JUMP M	PILATES M	JUMP M	PILATES M	
	FUNZIONALE S	ZUMBA*	FUNZIONALE S	ZUMBA*	FUNZIONALE S	
19:35-20:20		ACQUA GYM E		ACQUA GYM E		
20:00-20:50	SPINNING*	SPINNING*	SPINNING*	SPINNING*		

SALA CARDIO ORARI

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

07:00 - 21:30

SABATO E DOMENICA

08:00 - 20:00

ATTENZIONE!

- il certificato medico è obbligatorio
- la prenotazione è obbligatoria per tutti i corsi tramite telefono o portale
- è obbligatorio munirsi di scarpette da usare solo ed esclusivamente in palestra
- I corsi con * sono corsi esterni, non inclusi nell'abbonamento Open

● SALA PIRAMIDE

● SALA STAR

○ PISCINA

● SALA FUNZIONALE