

# 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*		
09:00 - 09:50						BODY SCULP
10:00 - 10:30						TABATA 30'*
10:40-11:30						PILATES
13:30 - 14:20	FUNZIONALE*		FUNZIONALE*		FUNZIONALE*	
	WATER TONE	WATER TONE	WATER TONE	WATER TONE	WATER TONE	
14:30 - 15:20	POWER GAG	POSTURAL	POWER GAG	POSTURAL	POWER GAG	
16:30 - 17:20	DANZA BIMBI*		DANZA BIMBI*			
17:30 - 18:20	DANZA BIMBI*	TEENFUSION*	DANZA BIMBI*	TEENFUSION*		
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	
	FUNZIONALE*	TRX	FUNZIONALE*	TRX	FUNZIONALE*	
	BOXE*		BOXE*		BOXE*	
19:30 - 20:20	FUNZIONALE	FUNZIONALE*	FUNZIONALE	FUNZIONALE*	FUNZIONALE	
	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
	SPINNING*	SPINNING*		SPINNING*		
19:45-20:30		WATER TONE	WATER TONE			
20:30 - 21:20	DANZA ADULTI*		DANZA ADULTI*			

## SALA CARDIO ORARI APERTURA

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ**  
07:00 - 21:30

**SABATO**  
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

# 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*		
09:00-09:50						BODY SCULP
10:00 - 10:30						TABATA 30'*
10:40-11:30						PILATES
13:30 - 14:20	FUNZIONALE*		FUNZIONALE*		FUNZIONALE*	
	WATER TONE	WATER TONE	WATER TONE	WATER TONE	WATER TONE	
14:30-15:20	POWER GAG	POSTURAL	POWER GAG	POSTURAL	POWER GAG	
16:30 - 17:20	DANZA BIMBI*		DANZA BIMBI*			
17:30 - 18:20	DANZA BIMBI*	TEENFUSION*	DANZA BIMBI*	TEENFUSION*		
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	
	FUNZIONALE*	TRX	FUNZIONALE*	TRX	FUNZIONALE*	
	BOXE*		BOXE*		BOXE*	
19:30 - 20:20	FUNZIONALE	FUNZIONALE*	FUNZIONALE	FUNZIONALE*	FUNZIONALE	
	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
	SPINNING*	SPINNING*		SPINNING*		
19:45-20:30		WATER TONE	WATER TONE			
20:30 - 21:20	DANZA ADULTI*		DANZA ADULTI*			

## TROVA LA TUA SALA

PIRAMIDE

PISCINA

GOLD

STAR