

ORARI FITNESS 2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00 - 09:50	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
09:00 - 10:00		VINYASA YOGA*			VINYASA YOGA*	
09:30 - 10:20						TOTAL BODY*
10:00 - 10:50	ACQUA GYM		ACQUA GYM		ACQUA GYM	
10:30 - 11:20						PILATES*
10:30 - 11:30		YIN YOGA*				
13:30 - 14:20	FUNZIONALE*	FLY BOARD	FUNZIONALE*	FLY BOARD	FUNZIONALE*	
	TOTAL BODY		TOTAL BODY		TOTAL BODY	
14:30 - 15:20	POWER GAG	POSTURALE	POWER GAG	POSTURALE	POWER GAG	
16:45 - 17:35	DANZA BIMBI*		DANZA BIMBI*			
17:00 - 17:50	CAPOEIRA*	FLY BAMBOO	CAPOEIRA*		TEENFUSION*	
17:30 - 18:20		PILATES		PILATES		
17:45 - 18:35	DANZA BIMBI*		DANZA BIMBI*			
18:00 - 18:30	JUMP 30'		JUMP 30'		JUMP 30'	
18:20 - 19:10					FUNZIONALE*	
18:30 - 19:20	FLY BOARD	FIT DANCE	FLY BOARD	FIT DANCE	FLY BOARD	
		FUNZIONALE*		FUNZIONALE*		
18:40 - 19:30	BOXE*		BOXE*		BOXE*	
19:30 - 20:20	FUNZIONALE	JUMP	FUNZIONALE	JUMP	FUNZIONALE	
	PILATES		PILATES		PILATES	
19:40 - 20:30	BOXE*		BOXE*		BOXE*	
19:45 - 20:35		SPINNING*		SPINNING*		

ORARI APERTURA SALA CARDIO:

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ: 07:00-21:00

SABATO E DOMENICA E FESTIVI 09:00 - 13:00 / 16:00 - 20:00

LA PRENOTAZIONE È OBBLIGATORIA PER TUTTI I CORSI E SALA PESI 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)

N.B. I CORSI CON ASTERISCO* NON INCLUSI NELL'ABBONAMENTO OPEN

LA PIANIFICAZIONE DEL CALENDARIO POTRÀ SUBIRE VARIAZIONI NEL CORSO DELL'ANNO

Seguici su  