

## Orari dal 15-09-2025

| Orario      | Sala | Lunedì          | Martedì        | Mercoledì       | Giovedì          | Venerdì            | Sabato       |
|-------------|------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|--------------------|--------------|
| 09:00-10:00 | A    |                 | POSTURALE (D)* |                 | POSTURALE (D)*   |                    |              |
| 09:30-10:30 | A    | TOTAL BODY (D)* |                | GIN DOLCE (D)*  |                  | TONIFICAZIONE (D)* |              |
| 10:00-11:00 | A    |                 | POSTURALE (D)* |                 | POSTURALE (D)*   |                    |              |
| 10:30-11:30 | A    | GIN DOLCE (O)*  |                | GIN DOLCE (O)*  |                  | GIN DOLCE (O)*     |              |
| 12:00-13:00 | A    |                 |                |                 |                  |                    | POLE (MARA)* |
| 13:30-14:30 | A    | TOTAL BODY (O)* | PILATES*       | TOTAL BODY (O)* | PILATES*         | TOTAL BODY (O)*    |              |
| 15:40-16:40 | B    | CALISTENICO *   |                | CALISTENICO *   |                  | CALISTENICO *      |              |
| 16:45-17:45 | B    | POLE (MARA)*    | POLE (MARA)*   | POLE (MARA)*    | POLE (MARA)*     | POLE (MARA)*       |              |
| 17:30-18:30 | A    | PILATES         | WALKING        | PILATES         | CIRCUIT TRAINING | PILATES            |              |
| 17:45-18:45 | A    | POLE (MARA)*    | POLE (MARA)*   | POLE (MARA)*    | POLE (MARA)*     | POLE (MARA)*       |              |
| 18:30-19:30 | A    | TABATA          | JUST PUMP      | STEP TONE       | PILATES          | STEP TONE          |              |
| 19:30-20:15 | B    | GAMBE GLUTEI    | PILATES        | TABATA          |                  | WALKING            |              |
| 19:10-20:20 | B    | W.O.D.*         | W.O.D.*        | W.O.D.*         | W.O.D.*          | W.O.D.*            |              |
| 19:45-22:00 | A    |                 |                |                 | TANGO*           |                    |              |

\* Corsi esclusi dagli abbonamenti della palestra

\*\*\*\*\* Gli orari delle lezioni possono subire variazioni, essere ridotto nel periodo estivo \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\* o essere annullato completamente o in parte per scarsa frequenza a discrezione della direzione \*\*\*\*\*

**SALA PESI: LUN-VEN 8:00-22:00 - SAB 9:00-18:00 - DOM 10:00-13:00**