

Orari dal 01-11-2025

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)*	
16:45-17:45	B	POLE (MARA)*	POLE (MARA)*	POLE (MARA)*	POLE (MARA)*	POLE (MARA)*	
17:30-18:30	A	PILATES			CIRCUIT TRAINING		
18:00-19:00	A		WALKING	PILATES		PILATES	
17:45-18:45	A	POLE (MARA)*	POLE (MARA)*	POLE (MARA)*	POLE (MARA)*	POLE (MARA)*	
18:30-19:30	A	TABATA			PILATES		
19:00-20:00	A		JUST PUMP	STEP TONE		CARDIO PUMP	
19:30-20:15	B	GAMBE GLUTEI					
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 7:30-21:30 - SAB 9:00-18:00 - DOM 10:00-13:00