

CALENDARIO CORSI FITNESS

VALIDO DAL 14 SETTEMBRE 2026
AL 30 MAGGIO 2027

Orari	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO
	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA VERDE	SALA ROSSA	SALA SPECCHI	SALA ROSSA
9:00	TERZA ETA' 09:00/09:45	TERZA ETA' 09:00/09:45			TONE-UP 09:00/09:45			PILATES 09:00/09:45			CIRCUIT TRAINING 09:00/09:45		TERZA ETA' 09:00/09:45	TERZA ETA' 09:00/09:45		
10:00	TERZA ETA' 10:00/10:45	AEROBICA B.I. 10:00/10:45						PILATES 10:00/10:45					TERZA ETA' 10:00/10:45	STEP B.I. 10:00/10:45		
11:00	TERZA ETA' 11:00/11:45	TERZA ETA' 11:00/11:45							T.R.X PILATES 11:00/11:45				TERZA ETA' 11:00/11:45	TERZA ETA' 11:00/11:45	T.R.X PILATES 11:00/11:45	TONE-UP 11:00/11:45
12:15								SPEED SPINNING 30 min 12:15/12:45								
12:45			TONE-UP 12:45/13:30		JUMPING 12:45/13:30		TOTAL BODY 12:45/13:30				STEP 12:45/13:00			JUMPING 12:45/13:30		
13:00	YOGA 13:00/13:45	SPINNING 13:00/13:45		PILATES 13:00/13:45		T.R.X 13:00/13:45		SPINNING 13:00/13:45		PILATES 13:00/13:45		T.R.X 13:00/13:45	TOTAL BODY 13:00/13:45		PILATES FLOW 13:00/13:45	SPINNING 14:00/14:45
17:00															T.R.X 17:00/17:45	
17:15											SPEED SPINNING 30 min 17:15/17:45					
18:00		TOTAL BODY 18:00/18:45	T.R.X 18:00/18:45		TOTAL BODY 18:00/18:45	PILATES 18:00/18:45		JUMPING 18:00/18:45			TOTAL BODY 18:00/18:45	PILATES 18:00/18:45		G.A.G. 18:00/18:45		
19:00		PILATES 19:00/19:45	YOGA 19:00/19:45		FUNZIONALE 19:00/19:45	PILATES 19:00/19:45		STEP 19:00/19:45			JUMPING FUSION 19:00/19:45	PILATES 19:00/19:45		PILATES 19:00/19:45		
19:45									YOGA 19:45/20:30							
20:00			YOGA 20:00/20:45		SPINNING 20:00/20:45									SPINNING 20:00/20:45		

- Per le attività è obbligatorio il certificato medico
- La prenotazione è obbligatoria

- Gli istruttori sono responsabili della sicurezza in sala, e hanno facoltà di allontanare chiunque violi il regolamento esposto e che con il proprio comportamento metta in pericolo se stesso e gli altri.