

ORARIO LEZIONI & CORSI - 2024/2025

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
07:00	Ginnastica per tutti (Pilates)			07:00	Ginnastica per tutti (Pilates)			07:00	Ginnastica per tutti (Pilates)				
Sala A	CRISTINA			Sala A	CRISTINA			Sala A	CRISTINA				
08:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	09:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	08:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	09:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	08:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	10:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)		
Sala A	CRISTINA	Sala A	GIADA	Sala A	CRISTINA	Sala A	GIADA	Sala A	CRISTINA	Sala A	ROMINA		
09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:30	Ginnastica per tutti (Ginnastica dolce)	09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:30	Ginnastica per tutti (Ginnastica dolce)	09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:00	Ginnastica per tutti (Yoga hatha)		
Sala A	WALTER	Sala A	GIADA	Sala A	WALTER	Sala A	GIADA	Sala A	WALTER	Sala B	LIVIA		
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	11:30	Ginnastica per tutti (Yoga hatha)	10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	11:30	Ginnastica per tutti (Yoga hatha)	10:30	Ginnastica per tutti (posturale)				
Sala A	WALTER	Sala B	LIVIA	Sala A	WALTER	Sala B	LIVIA	Sala A	WALTER				
11:30	Ginnastica per tutti (Pilates)			11:30	Ginnastica per tutti (Pilates)			11:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	11:00	Ginnastica per tutti (Pilates)		
Sala A	WALTER			Sala A	WALTER			Sala A	WALTER	Sala A	ROMINA		
MORNING---MORNING---MORNING---MORNING---MORNING---MORNING---MORNING---MORNING													
13:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	14:00	Ginnastica Aerobica (Total body)	13:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	14:00	Ginnastica Aerobica (Total body)	13:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	12:00	Ginnastica Aerobica (Tabata)		
Sala B	MARIA	Sala A	IVAN PAVALACCHI	Sala B	MARIA	Sala A	IVAN PAVALACCHI	Sala B	MARIA	Sala A	ROMINA		
14:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	17:00	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	14:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	17:00	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	14:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)				
Sala A	CRISTINA	Sala A	ADRIANA	Sala A	CRISTINA	Sala A	ADRIANA	Sala A	CRISTINA				
17:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	18:00	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	17:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	18:00	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	17:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)				
Sala A	MARIA	Blor	ANDREA	Sala A	MARIA	Blor	ANDREA	Sala A	MARIA				
18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)	18:00	Ginnastica Aerobica	18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)	18:00	Ginnastica Aerobica	18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)				
Sala A	MASSIMO	Sala A	JOE	Sala A	MASSIMO	Sala A	ROMINA	Sala A	MASSIMO				
19:00	Ginnastica Aerobica (Pump)	18:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	19:00	Ginnastica Aerobica (Pump)	18:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	19:00	Ginnastica Aerobica (Pump)				
Sala A	MASSIMO	Sala B	ADRIANA	Sala A	MASSIMO	Sala B	ADRIANA	Sala A	MASSIMO				
19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Functional)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Functional)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Functional)				
Blor	WALTER	Sala B	LILY	Blor	WALTER	Sala B	LILY	Blor	WALTER				
19:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	19:00	Ginnastica Aerobica (Zumba)	19:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	19:00	Ginnastica Aerobica (Zumba)	19:00	Ginnastica per tutti (Pilates)				
Sala B	ROMINA	Sala A	JOE	Sala B	ROMINA	Sala A	ROMINA	Sala B	ROMINA				
19:15	Indoor cycling (Spinning)	20:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	19:15	Indoor cycling (Spinning)	20:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	19:15	Indoor cycling (Spinning)				
Spin	MONICA	Sala A	DIANA	Spin	RINO	Sala A	DIANA	Spin	MONICA				
20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	20:30	SALSA	20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)			20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)				
Sala A	MASSIMO	Sala B	JOE	Sala A	MASSIMO			Sala A	MASSIMO				

	Percorso body/Mind
	Percorso Cardio
	Percorso Tonificazione

Orari Centro

LUN-VEN: 07:00-22:30
 SABATO: 08:00-20:00
 DOMENICA: 09:00-13:00

Assistenza Sala

LUN-VEN: 07:00-22:30
 SABATO: 08:00-20:00
 DOMENICA: 09:00-13:00