

Delfit Wellness Club | ORARI LEZIONI & CORSI 2025/26

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:00	Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	07:00	Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	07:00	Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	07:00
08:00	Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	08:00	Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	08:00	Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	08:00
09:30	Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT SALA A WALTER	09:30	Ginnastica per tutti PILATES SALA A GIADA	09:30	Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT SALA A WALTER	09:30
10:30	Ginnastica per tutti POSTURALE SALA A WALTER	10:30	Ginnastica per tutti GINNASTICA DOLCE SALA A GIADA	10:30	Ginnastica per tutti POSTURALE SALA A WALTER	10:00
11:30	Ginnastica per tutti PILATES SALA A WALTER	11:30	Ginnastica per tutti YOGA HATHA SALA B LIVIA	11:30	Ginnastica per tutti PILATES SALA B WALTER	11:00
12:30	Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	12:30	Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	12:30	Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	12:00
13:30	Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING SALA A CRISTINA	14:00	Ginnastica Aerobica TOTAL BODY SALA A IVAN PAVALACHI	13:30	Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING SALA A CRISTINA	14:00
17:00	Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT SALA A ROMINA	17:00	Ginnastica Aerobica FUNZIONALE SALA A DIANA	17:00	Ginnastica Aerobica DANZA MODERNA SALA B ILARIA	17:00
18:00	Ginnastica Aerobica PREBOXE\KICK SALA B VALERIA	18:00	Ginnastica Aerobica TOTAL BODY SALA A ROMINA	18:00	Ginnastica Aerobica DANZA HEELS SALA B ILARIA	18:00
18:15	Ginnastica per tutti POSTURALE SALA A RAIMUNDO	18:30	Ginnastica per tutti YOGA SALA B BEATRICE	18:15	Ginnastica per tutti POSTURALE SALA A ROMINA	18:15
19:00	Ginnastica Aerobica CIRCUIT FUNCTIONAL SALA BLOR WALTER	18:30	Ginnastica Aerobica CALISTHENICS SALA BLOR STEFANO	19:00	Ginnastica per tutti PILATES SALA B ROMINA	19:00
19:00	Ginnastica per tutti PILATES SALA B ROMINA	19:00	Ginnastica per tutti PILATES SALA A DIANA	19:15	Ginnastica Aerobica CIRCUITO FUNZIONALE SALA A WALTER	19:00
19:15	Indoor Cycling SPINNING SALA SPIN ILARIA	19:30	Ginnastica Aerobica ZUMBA SALA A ROMINA	20:00	Indoor Cycling SPINNING SALA SPIN LISIO	19:30
19:15	Ginnastica Aerobica TONE UP SALA A RAIMONDO	20:00	Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING SALA A DIANA	20:15	Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING SALA A WALTER	20:00
20:15	Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING SALA A RAIMUNDO	21:15	BACHATA SALA B VALERIO & ILARIA	20:15	SWING SALA B SIMONE	19:15
21:15	BACHATA					20:15
22:15	SALA A VALERIO & ILARIA					20:15
22:15	SALSA					20:15
	SALA B VALERIO & ILARIA					20:15

*Lezioni ed Istruttori possono subire variazioni senza preavviso in qualsiasi momento della stagione.

**La sala pesi chiude 30 minuti prima dell'orario indicato

ORARI CENTRO - ASSISTENZA SALA
LUN-VEN: 07:00-22:30
SABATO: 08:00-20:00
DOMENICA: 09:00-13:00

DELFIT WELLNESS CLUB
TELEFONO: 0669227280
WHATSAPP: 3792835019
MAIL: delfitwellnessclub@gmail.com