

| | LUNEDÌ | | MARTEDÌ | | MERCOLEDÌ | | GIOVEDÌ | | VENERDÌ | | SABATO |
|-------|---|-------|--|-------|--|-------|--|-------|---|-------|--|
| 07:00 | Ginnastica per tutti PILATES | 07:00 | | 07:00 | Ginnastica per tutti PILATES | 07:00 | | 07:00 | Ginnastica per tutti PILATES | 07:00 | |
| | SALA B CRISTINA | | | | SALA B CRISTINA | | | | | | |
| 08:00 | Ginnastica per tutti PILATES | 08:00 | | 08:00 | Ginnastica per tutti PILATES | 08:00 | | 08:00 | Ginnastica per tutti PILATES | 08:00 | |
| | SALA B CRISTINA | | | | SALA B CRISTINA | | | | | | |
| 09:30 | Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT | 09:30 | Ginnastica per tutti PILATES | 09:30 | Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT | 09:30 | Ginnastica per tutti PILATES | 09:30 | Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT | 10:00 | Ginnastica Aerobica CIRCUITO FUNZIONALE |
| | SALA A WALTER | | SALA A GIADA | | SALA A WALTER | | SALA A GIADA | | SALA A WALTER | | SALA A ROMINA |
| 10:30 | Ginnastica per tutti POSTURALE | 10:30 | Ginnastica per tutti GINNASTICA DOLCE | 10:30 | Ginnastica per tutti POSTURALE | 10:30 | Ginnastica per tutti GINNASTICA DOLCE | 10:30 | Ginnastica per tutti POSTURALE | 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 |
| 11:30 | Ginnastica per tutti PILATES | 11:30 | Ginnastica per tutti YOGA HATHA | 11:30 | Ginnastica per tutti PILATES | 11:30 | Ginnastica per tutti YOGA HATHA | 11:30 | Ginnastica per tutti PILATES | 11:00 | Ginnastica per tutti PILATES |
| | SALA A WALTER | | SALA B LIVIA | | SALA B WALTER | | SALA B LIVIA | | SALA B WALTER | | SALA A ROMINA |
| 12:30 | Ginnastica per tutti PILATES | 12:30 | | 12:30 | Ginnastica per tutti PILATES | 12:30 | | 12:30 | Ginnastica per tutti PILATES | 12:00 | Ginnastica Aerobica ZUMBA |
| | SALA B CRISTINA | | | | SALA B CRISTINA | | | | SALA B CRISTINA | | SALA A ROMINA |
| 13:30 | Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING | 14:00 | Ginnastica Aerobica TOTAL BODY | 13:30 | Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING | 14:00 | Ginnastica Aerobica TOTAL BODY | 13:30 | Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING | | |
| | SALA A CRISTINA | | SALA A IVAN PAVALACHI | | SALA A CRISTINA | | SALA A IVAN PAVALACHI | | SALA A CRISTINA | | |
| 17:00 | Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT | 17:00 | Ginnastica Aerobica FUNZIONALE | 17:00 | Ginnastica Aerobica DANZA MODERNA | 17:00 | Ginnastica Aerobica CIRCUITO FUNZIONALE | 17:00 | Ginnastica Aerobica BABY KOMBAT | | Percorso BODY/MIND |
| | SALA A ROMINA | | SALA A DIANA | | SALA B ILARIA | | SALA A DIANA | | SALA B WALTER | | |
| 18:00 | Ginnastica Aerobica PREBOXE\KICK | 18:00 | Ginnastica Aerobica TOTAL BODY | 18:00 | Ginnastica Aerobica DANZA HEELS | 18:00 | Ginnastica Aerobica TOTAL BODY | 17:00 | Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT | | Percorso CARDIO |
| | SALA B VALERIA | | SALA A ROMINA | | SALA B ILARIA | | SALA A ROMINA | | SALA A ROMINA | | |
| 18:15 | Ginnastica per tutti POSTURALE | 18:30 | Ginnastica per tutti YOGA | 18:15 | Ginnastica per tutti POSTURALE | 18:30 | Ginnastica per tutti YOGA | 18:15 | Ginnastica per tutti POSTURALE | | Percorso TONIFICAZIONE |
| | SALA A RAIMUNDO | | SALA B BEATRICE | | SALA A ROMINA | | SALA B BEATRICE | | SALA A RAIMUNDO | | |
| 19:00 | Ginnastica Aerobica CIRCUIT FUNCTIONAL | 18:30 | Ginnastica Aerobica CALISTHENICS | 19:00 | Ginnastica per tutti PILATES | 18:30 | Ginnastica Aerobica CALISTHENICS | 19:00 | Ginnastica Aerobica CIRCUIT FUNCTIONAL | | Percorso BAMBINI |
| | SALA BLOR WALTER | | SALA BLOR STEFANO | | SALA B ROMINA | | SALA BLOR STEFANO | | SALA BLOR WALTER | | |
| 19:00 | Ginnastica per tutti PILATES | 19:00 | Ginnastica per tutti PILATES | 19:15 | Ginnastica Aerobica CIRCUITO FUNZIONALE | 19:00 | Ginnastica per tutti PILATES | 19:00 | Ginnastica per tutti PILATES | | Percorso EXTRA |
| | SALA B ROMINA | | SALA A DIANA | | SALA A WALTER | | SALA A DIANA | | SALA B ROMINA | | |
| 19:15 | Indoor Cycling SPINNING | 19:30 | Ginnastica Aerobica ZUMBA | 20:00 | Indoor Cycling SPINNING | 19:30 | Ginnastica Aerobica ZUMBA | 19:15 | Ginnastica Aerobica TONE UP | | |
| | SALA SPIN ILARIA | | SALA A ROMINA | | SALA SPIN LISIO | | SALA A ROMINA | | SALA A RAIMUNDO | | |
| 19:15 | Ginnastica Aerobica TONE UP | 20:00 | Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING | 20:15 | Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING | 20:00 | Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING | 19:15 | Indoor Cycling SPINNING | | |
| | SALA A RAIMONDO | | SALA A DIANA | | SALA A WALTER | | SALA A DIANA | | SALA SPIN SILVIA | | |
| 20:15 | Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING | 21:15 | BACHATA | 20:15 | SWING | | | 20:00 | Ginnastica Aerobica PREBOXE\KICK | | |
| | SALA A RAIMUNDO | 22:15 | SALA B VALERIO & ILARIA | | SALA B SIMONE | | | | SALA B VALERIA | | |
| 21:15 | BACHATA | | | | | | | 20:15 | Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING | | |
| 22:15 | SALA A VALERIO & ILARIA | | | | | | | | SALA A RAIMUNDO | | |
| 21:15 | SALSA | | | | | | | | | | |
| 22:15 | SALA B VALERIO & ILARIA | | | | | | | | | | |
| | *Lezioni ed Istruttori possono subire variazioni senza preavviso in qualsiasi momento della stagione. | | | | | | | | | | |
| | **La sala pesi chiude 30 minuti prima dell'orario indicato | | | | | | | | | | |