

Delfit Wellness Club | ORARI LEZIONI & CORSI 2025/26

	LUNEDÌ	MARTedì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
07:00		07:30 Ginnastica per tutti PILATES SALA B GIADA	07:00	07:30 Ginnastica per tutti PILATES SALA B GIADA	07:30	
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	Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT SALA A CARLOS
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	10:30	Ginnastica Aerobica YOGA SALA B LIVIA
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	11:30	Ginnastica Aerobica ZUMBA SALA A MICHAEL
12:30	Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	12:30	12:30 Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	12:30	12:30 Ginnastica per tutti PILATES SALA B CRISTINA	11:00 Ginnastica per tutti PILATES SALA B CARLOS
13:30			13:30	14:00	13:30	Indoor Cycling SPINNING SALA SPIN LISIO
17:00	Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT SALA A GIORGIA	17:00	Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT SALA A GIORGIA	17:00	Ginnastica Aerobica TOTAL BODY CIRCUIT SALA A RAIMUNDO	Ginnastica Aerobica TABATA SALA A CARLOS
17:40	Ginnastica Aerobica PREBOXE\KICK SALA B VALERIA	18:00 Ginnastica Aerobica FUNZIONALE SALA A DIANA	18:00	Ginnastica Aerobica FUNZIONALE SALA A DIANA	18:00	Percorso BODY/MIND
18:15	Ginnastica per tutti POSTURALE SALA A RAIMUNDO	18:30 Ginnastica per tutti YOGA SALA B MATTIA	18:15	Ginnastica per tutti POSTURALE SALA A WALTER	18:15	Percorso CARDIO
18:40	Ginnastica per tutti PILATES SALA B GIORGIA	18:30 Ginnastica Aerobica CALISTHENICS SALA BLOR STEFANO	18:45	Ginnastica per tutti PILATES SALA B GIORGIA	19:00	Percorso TONIFICAZIONE
19:00	Ginnastica Aerobica CIRCUIT FUNCTIONAL SALA BLOR WALTER	19:00 Ginnastica per tutti PILATES SALA A DIANA	19:15	Ginnastica Aerobica CIRCUITO FUNZIONALE SALA A WALTER	19:00	Percorso PREBOXE\KICK
19:15	Indoor Cycling SPINNING SALA SPIN LISIO	19:30 Ginnastica Aerobica ZUMBA SALA B FEDERICA	19:30	Ginnastica Aerobica PREBOXE\KICK SALA B VALERIA	19:15	Percorso EXTRA
19:15	Ginnastica Aerobica TONE UP SALA A RAIMUNDO	20:00 Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING SALA A DIANA	20:00	Indoor Cycling SPINNING SALA SPIN LISIO	20:00	
19:30	Ginnastica per tutti PILATES SALA B GIORGIA		20:15	Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING SALA A GIORGIA	20:15	
20:15	Ginnastica Aerobica CIRCUIT TRAINING SALA A RAIMUNDO		20:15	JAZZ CHARLESTON SALA B SIMONE		ORARI CENTRO - ASSISTENZA SALA LUN-VEN: 07:00-22:30 SABATO: 08:00-20:00 DOMENICA: 10:00-14:00
			21:15	SWING BALBOA SALA B SIMONE		
	*Lezioni ed Istruttori possono subire variazioni senza preavviso in qualsiasi momento della stagione.					Delfit Wellness Club TELEFONO: 0669227280 WHATSAPP: 3792835019 MAIL: delfitwellnessclub@gmail.com
	**La sala pesi chiude 30 minuti prima dell'orario indicato					