

**Delfit Wellness Club | ORARI LEZIONI & CORSI 2026/27**

|       | LUNEDÌ                                                                                                | MARTEDÌ                                                                | MERCOLEDÌ                                                             | GIOVEDÌ                                                           | VENERDÌ                                                                | SABATO                                                                                                                                        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00 |                                                                                                       | 07:30<br>Ginnastica per tutti   PILATES<br><br>SALA B   GIADA          | 07:00                                                                 | 07:30<br>Ginnastica per tutti   PILATES<br><br>SALA B   GIADA     | 07:30                                                                  |                                                                                                                                               |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 09:30 | Ginnastica Aerobica   TOTAL BODY CIRCUIT<br>SALA A   WALTER                                           | 09:30<br>Ginnastica per tutti   PILATES<br><br>SALA A   GIADA          | 09:30                                                                 | Ginnastica Aerobica   TOTAL BODY CIRCUIT<br>SALA A   WALTER       | 09:30                                                                  | 10:00<br>Ginnastica Aerobica   TOTAL BODY CIRCUIT<br>SALA A   CARLOS                                                                          |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 10:30 | Ginnastica per tutti   POSTURALE<br>SALA A   WALTER                                                   | 10:30<br>Ginnastica per tutti   GINNASTICA DOLCE<br><br>SALA A   GIADA | 10:30                                                                 | Ginnastica per tutti   POSTURALE<br>SALA A   WALTER               | 10:30                                                                  | 10:00<br>Ginnastica Aerobica   YOGA<br>SALA B   LIVIA                                                                                         |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 11:30 | Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA A   WALTER                                                     | 11:30<br>Ginnastica per tutti   YOGA HATHA<br><br>SALA B   LIVIA       | 11:30                                                                 | Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA B   WALTER                 | 11:30                                                                  | 10:45<br>Ginnastica Aerobica   ZUMBA<br>SALA A   MICHAEL                                                                                      |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 12:30 | Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA B   CRISTINA                                                   | 12:30                                                                  | 12:30<br>Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA B   CRISTINA          | 12:30                                                             | 12:30<br>Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA B   CRISTINA           | 11:00<br>Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA B   CARLOS                                                                                    |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 13:30 |                                                                                                       |                                                                        | 13:30                                                                 |                                                                   | 13:30                                                                  | 11:00<br>Indoor Cycling   SPINNING<br>SALA SPIN   LISIO                                                                                       |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 17:00 | Ginnastica Aerobica   TOTAL BODY CIRCUIT<br>SALA A   GIORGIA                                          | 17:00                                                                  | 17:00<br>Ginnastica Aerobica   TOTAL BODY CIRCUIT<br>SALA A   GIORGIA | 17:00                                                             | 17:00<br>Ginnastica Aerobica   TOTAL BODY CIRCUIT<br>SALA A   RAIMUNDO | 12:00<br>Ginnastica Aerobica   TABATA<br>SALA A   CARLOS                                                                                      |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 17:40 | Ginnastica Aerobica   PREBOXE\KICK<br>SALA B   VALERIA                                                | 18:00<br>Ginnastica Aerobica   FUNZIONALE<br>SALA A   DIANA            | 18:00                                                                 | Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA B   GIORGIA                | 18:00<br>Ginnastica Aerobica   FUNZIONALE<br>SALA A   DIANA            |                                                                                                                                               |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 18:15 | Ginnastica per tutti   POSTURALE<br>SALA A   RAIMUNDO                                                 | 18:30<br>Ginnastica per tutti   YOGA<br>SALA B   MATTIA                | 18:15                                                                 | Ginnastica per tutti   POSTURALE<br>SALA A   WALTER               | 18:30<br>Ginnastica per tutti   YOGA<br>SALA B   MATTIA                | Percorso BODY/MIND                                                                                                                            |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 18:40 | Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA B   GIORGIA                                                    | 18:30<br>Ginnastica Aerobica   CALISTHENICS<br>SALA BLOR   STEFANO     | 18:45                                                                 | Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA B   GIORGIA                | 19:00<br>Ginnastica Aerobica   CALISTHENICS<br>SALA BLOR   STEFANO     | Percorso CARDIO                                                                                                                               |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 19:00 | Ginnastica Aerobica   CIRCUIT FUNCTIONAL<br>SALA BLOR   WALTER                                        | 19:00<br>Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA A   DIANA              | 19:15                                                                 | Ginnastica Aerobica   CIRCUITO FUNZIONALE<br>SALA A   WALTER      | 19:00<br>Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA A   DIANA              | Percorso TONIFICAZIONE                                                                                                                        |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 19:15 | Indoor Cycling   SPINNING<br>SALA SPIN   LISIO                                                        | 19:30<br>Ginnastica Aerobica   ZUMBA<br>SALA B   FEDERICA              | 19:30                                                                 | Ginnastica Aerobica   PREBOXE\KICK<br>SALA B   VALERIA            | 19:15<br>Indoor Cycling   SPINNING<br>SALA SPIN   MARIA                | Percorso PREBOXE\KICK                                                                                                                         |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 19:15 | Ginnastica Aerobica   TONE UP<br>SALA A   RAIMUNDO                                                    | 20:00<br>Ginnastica Aerobica   CIRCUIT TRAINING<br>SALA A   DIANA      | 20:00                                                                 | Indoor Cycling   SPINNING<br>SALA SPIN   LISIO                    | 20:00<br>Ginnastica Aerobica   ZUMBA<br>SALA B   FEDERICA              | Percorso EXTRA                                                                                                                                |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 19:30 | Ginnastica per tutti   PILATES<br>SALA B   GIORGIA                                                    |                                                                        | 20:15<br>Ginnastica Aerobica   CIRCUIT TRAINING<br>SALA A   GIORGIA   | 20:00<br>Ginnastica Aerobica   CIRCUIT TRAINING<br>SALA A   DIANA | 20:15<br>Ginnastica Aerobica   CIRCUIT TRAINING<br>SALA A   RAIMUNDO   |                                                                                                                                               |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
| 20:15 | Ginnastica Aerobica   CIRCUIT TRAINING<br>SALA A   RAIMUNDO                                           |                                                                        | 20:15<br>JAZZ   CHARLESTON<br>SALA B   SIMONE                         |                                                                   |                                                                        | <div>ORARI CENTRO - ASSISTENZA SALA</div> <div>LUN-VEN: 07:00-22:30</div> <div>SABATO: 08:00-20:00</div> <div>DOMENICA: 10:00-14:00</div>     |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
|       |                                                                                                       |                                                                        | 21:15<br>SWING   BALBOA                                               |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
|       |                                                                                                       |                                                                        | SALA B   SIMONE                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
|       | *Lezioni ed Istruttori possono subire variazioni senza preavviso in qualsiasi momento della stagione. |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        | <div>Delfit Wellness Club</div> <div>TELEFONO: 0669227280</div> <div>WHATSAPP: 3792835019</div> <div>MAIL: delfitwellnessclub@gmail.com</div> |
|       | **La sala pesi chiude 30 minuti prima dell'orario indicato                                            |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |
|       |                                                                                                       |                                                                        |                                                                       |                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                               |