

FITNESS

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
07.30	Yoga Giulia			Yoga Giulia		
08.30	Total Body Maura		Total Body Maura		Total Body Maura	
09.00						Total Body Anna <i>inizio 14 settembre</i>
09.30		Posturale Dario		Posturale Dario		
10.00						Pilates Giulia <i>inizio 14 settembre</i>
10.30	Definition Anna	Pilates Daniela	Definition Anna	Pilates Daniela	Definition Anna	
13.30	G.A.C. Dario		Cardio Pump Dario		Circuit Training Dario	
14.30		G.A.C. Training Anna		G.A.C. Training Anna		
17.00		Stretch & Mobility Dario		Stretch & Mobility Dario		
17.30	Pilates Alessandra		Pilates Alessandra		Pilates Alessandra	
	Prepugilistica Sala Crossfit				Prepugilistica Sala Crossfit	
18.00		Glutei & Core Luca		Glutei & Core Luca		
19.00		HDP Brucia Grassi Dario		HDP Brucia Grassi Dario		
19.30	G.A.C. Maura		G.A.C. Maura		G.A.C. Maura	
20.00		Pilates Giulia		Pilates Giulia		

CROSS / FUNZIONALE 20 POSTI - inizio 7 Settembre

09.00	Cross/funz. Hiroschi		Cross/funz. Hiroschi		Cross/funz. Hiroschi	
10.30		Cross/funz. Dario		Cross/funz. Dario		
13.30	Cross/funz. Hiroschi		Cross/funz. Hiroschi		Cross/funz. Hiroschi	
18.30	Cross/funz. Anna		Cross/funz. Anna		Cross/funz. Anna	
19.30	Cross/funz. Hiroschi	Cross/funz. Luca	Cross/funz. Hiroschi	Cross/funz. Luca	Cross/funz. Hiroschi	

STRIDING 14 POSTI - inizio 7 Settembre

09.30		Maria Pia		Maria Pia		Maria Pia <i>inizio 14 settembre</i>
18.00	Maria Pia <i>inizio 14 sett.</i>	Dario	Maria Pia <i>inizio 14 sett.</i>	Dario	Maria Pia <i>inizio 14 sett.</i>	
19.00	Maria Pia		Maria Pia		Maria Pia	

LEZIONI IN ACQUA 16/24 POSTI - Fino al 4 settembre in piscina esterna, dal 7 settembre in piscina interna

07.30		Hydrobike Fabio		Striding Fabio		
08.30		Hydrobike Fabio		Striding Fabio		
09.00	Circuit Guido		Acqua/striding Guido		Hydrobike Guido	
10.00	Acquagym Guido	Acquagym Fabio	Acquagym Guido	Acquagym Fabio	Acquagym Guido	
19.00	Acqua circuit Pamela	Circuit Fabio/Guido	Sudarella Pamela	Circuit Fabio/Guido	Acqua circuit Pamela	

ROWING 10 POSTI (sala CrossFit) inizio 7 Settembre

11.30						Rowing <i>inizio 14 settembre</i>
18.30		Rowing		Rowing		

SPINNING 10 POSTI SALA - A

09.30	Spinning		Spinning		Spinning	
11.00						Spinning <i>inizio 14 settembre</i>
13.15		Spinning <i>inizio 21 sett.</i>		Spinning <i>inizio 21 sett.</i>		
18.30	Spinning		Spinning		Spinning	

Spinning DOMENICA ore 10:00 - inizio dal 14 Settembre

SALA PESI & CARDIO LUN/MER/VEN 6.30/22.30 - MAR/GIO 7.30/22.00 - SAB 8.30/19.30 - DOM 9.00/14.00

La direzione si riserva modifiche e cambiamenti degli orari delle lezioni in qualsiasi momento.

Nel mese di Luglio le lezioni che risulteranno avere un'affluenza ridotta verranno sospese. Nel mese di Agosto i corsi di sala e di Acquagym verranno diminuiti (con delle variazioni di orario).

GIORNI DI CHIUSURA DEL CENTRO: 15 Agosto 2026 - 25 dicembre 2026 - 01 gennaio 2027 - 28 marzo 2027