

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA
8.30 PILATES		8.30 TOTAL BODY		8.30 RATNA YOGA		8.30 PILATES		8.30 FITWALKING	8.30 PILATES		
9.20 PILATES SEDIA		9.20 GINNASTICA POSTURALE		9.35 GINNASTICA POSTURALE		9.20 TOTAL BODY		9.20 GINNASTICA POSTURALE		9.40 WALK-BIKE FUSION	
			10.30 *pilates piccoli gruppi					10.30 *pilates piccoli gruppi			
		13.00 PILATES		13.00 PILATES		13.00 PILATES		12.45 CROSS CARDIO			
			16.30 *HIP HOP ragazzi					16.30 *HIP HOP ragazzi			
17.40 POSTURAL PILATES	17.30 HATHA YOGA	17.40 PILATES	17.30 *HIP HOP ragazzi	17.45 GINNASTICA DI MOBILITA'	18.05 OUTDOOR CRC	17.40 STEP & TONE	17.30 *HIP HOP ragazzi		17.40 PILATES		
18.30 PILATES	18.30 HATHA YOGA	18.30 FUNCTIONAL TRAINING		18.30 DANCE & FITNESS	18.30 FITWALKING	18.30 FUNCTIONAL PILATES	18.45 EASY TONE	18.00 FITWALKING POWER			
19.20 FUNCTIONAL TRAINING	19.25 PILATES SEDIA	19.20 STEP & TONE	19.00 FITWALKING	19.20 PILATES	19.15 FITWALKING	19.20 TOTAL BODY	19.35 SUSPENSION TRAINING	18.50 TOTAL BODY	18.40 PILATES		
20.10 POWER PUMP	20.15 GINNASTICA POSTURALE	20.15 INDOOR CYCLING	19.50 SUSPENSION TRAINING	20.15 YOGA IN VOLO	20.00 RATNA YOGA	20.15 INDOOR CYCLING	20.20 POSTURAL MIOFASCIALE	19.35 PILATES IN VOLO			
			20.40 POSTURAL PILATES								

- GINNASTICA DOLCE
- PILATES
- TONIFICAZIONE E CARDIO
- BAMBINI
- CORSI ESCLUSI DALL'OPEN

*CON ASTERISCO LE ATTIVITA' ESCLUSE DALL'OPEN | SOTTOLINEATE ATTIVITA' ON-LINE

DA SETTEMBRE 2023 - GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI. I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI

SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA



PALESTRA & WELLNESSPORT