

Cittadella - Le Torri

Lunedì

SALA TERRA	SALA ARIA
7.40 - 8.25 PILATES	
8.30 - 9.15 <u>PILATES</u>	
9.20 - 10.05 PILATES CON LA SEDIA	
17.40 - 18.25 POSTURAL PILATES	17.30 - 18.20 HATHA YOGA
18.30 - 19.15 PILATES	18.30 - 19.20 HATHA YOGA
19.20 - 20.05 FUNCTIONAL TRAINING	19.25 - 20.10 PILATES CON LA SEDIA
20.10 - 20.55 POWER PUMP	20.15 - 21.00 GINNASTICA POSTURALE

Martedì

SALA TERRA	SALA ARIA
8.30 - 9.15 TOTAL BODY	
9.20 - 10.05 GINNASTICA POSTURALE	9.00 - 9.45 GINNASTICA POSTURALE
10.30 - 11.20 *PILATES PICCOLI GRUPPI	
13.00 - 13.45 PILATES	
	16.20 - 17.20 *HIP HOP ragazzi
17.40 - 18.25 PILATES	17.20 - 18.10 *HIP HOP ragazzi
18.30 - 19.15 FUNCTIONAL TRAINING	18.10 - 18.55 *HIP HOP ragazzi
19.20 - 20.05 STEP & TONE	19.00 - 19.40 FITWALKING
20.15 - 20.55 INDOOR CYCLING	19.50 - 20.30 SUSPENSION TRAINING
	20.40 - 21.25 POSTURAL PILATES

Mercoledì

SALA TERRA	SALA ARIA
8.30 - 9.30 RATNA YOGA	
9.35 - 10.20 GINNASTICA POSTURALE	
13.00 - 13.45 PILATES	
17.45 - 18.25 MOBILITA'	
18.30 - 19.15 DANCE & FITNESS	18.30 - 19.10 FITWALKING
19.20 - 20.05 <u>PILATES</u>	19.15 - 19.55 FITWALKING
20.15 - 21.05 YOGA IN VOLO	20.00 - 21.00 RATNA YOGA

Giovedì

SALA TERRA	SALA ARIA
8.30 - 9.15 PILATES	
9.20 - 10.05 TOTAL BODY	
10.30 - 11.20 *PILATES PICCOLI GRUPPI	
13.00 - 13.45 PILATES	
	16.20 - 17.20 *HIP HOP ragazzi
17.40 - 18.25 EASY TONE	17.20 - 18.10 *HIP HOP ragazzi
18.30 - 19.15 ATHLETIC GAG	18.10 - 18.55 *HIP HOP ragazzi
19.20 - 20.05 TOTAL BODY	19.00 - 19.45 POSTURAL MIOFASZIALE
20.15 - 20.55 INDOOR CYCLING	19.50 - 20.30 SUSPENSION TRAINING
	20.40 - 21.25 POSTURAL MIOFASZIALE

Venerdì

SALA TERRA	SALA ARIA
8.30 - 9.15 PILATES	
9.20 - 10.05 GINNASTICA POSTURALE	
12.45 - 13.30 FUNCTIONAL TRAINING	
18.00 - 18.40 FITWALKING POWER	18.00 - 18.45 <u>PILATES</u>
18.50 - 19.35 TOTAL BODY	18.50 - 19.35 FUNCTIONAL PILATES
19.45 - 20.30 PILATES IN VOLO	

Sabato

SALA TERRA
9.40 - 10.40 WALK-BIKE FUSION

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

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

DA SETTEMBRE 2025 - GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI. I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

