

PROGRAMMA ATTIVITÀ 1-13 SETTEMBRE 2026

ORARIO: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7.15-22.00 | SABATO 08.30-14.00 | DOMENICA 09.30-14.00



SALA A

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO	DOMENICA
07.30-08.20 TONIFICAZIONE MUSCOLARE		07.30-08.20 TONIFICAZIONE MUSCOLARE	07.30-08.20 POSTURAL PILATES	07.30-08.20 POSTURAL PILATES		
08.30-09.30 TOTAL BODY	08.30-09.30 FIT BALL	08.30-09.30 STRONG TRAINING				
09.30-10.30 POSTURALE	09.30-10.30 POSTURALE	09.30-10.30 POSTURALE	09.00-10.00 POSTURAL PILATES <i>inizio 8 Settembre</i>	09.00-10.00 POSTURAL PILATES <i>inizio 8 Settembre</i>		
					10.00-11.00 FUNCTIONAL G.A.G.	10.30-11.30 POWER FITNESS
					11.00-12.00 POSTURAL PILATES	11.30-12.30 POSTURAL PILATES
18.00-19.00 CIRCUIT TRAINING	18.00-19.00 G.A.G.	18.00-19.00 TOTAL BODY	18.00-18.50 CIRCUITO TONIFICAZIONE MUSCOLARE	18.00-18.50 CIRCUITO TONIFICAZIONE MUSCOLARE		
19.00-19.50 POSTURAL PILATES	19.00-19.50 POSTURAL PILATES	19.00-19.50 POSTURAL PILATES	18.50-19.40 FUNCTIONAL MUSCLE	18.50-19.40 FUNCTIONAL MUSCLE		

SALA B

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
19.10-20.00 SMALL GROUP FUNZIONALE	19.10-20.00 SMALL GROUP FUNZIONALE	19.10-20.00 SMALL GROUP FUNZIONALE

La Direzione si riserva la facoltà di sospendere i corsi che non raggiungono la frequenza minima di 6 persone, di modificare l'orario di apertura e dell'assistenza in sala Body Building nei momenti di scarsa affluenza come nei mesi di Giugno, Luglio, Agosto e festività natalizie.



IMPIANTO SPORTIVO
IMMERSO NEL VERDE



AMPIO PARCHEGGIO
GRATUITO