

PROGRAMMA ATTIVITÀ 14-30 SETTEMBRE 2026

ORARIO: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7.15-22.00 | SABATO 08.30-19.00 | 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	09.00-10.00 POSTURAL PILATES		
10.30-11.30 PHISICAL TONE	10.30-11.30 FULL BODY WORKOUT	10.30-11.30 TOTAL BODY	10.00-11.00 GINNASTICA	10.00-11.00 GINNASTICA	10.00-11.00 FUNCTIONAL G.A.G.	10.30-11.30 POWER FITNESS
11.30-12.30 POSTURAL PILATES	11.30-12.30 POSTURAL PILATES	11.30-12.30 POSTURAL PILATES	11.00-11.50 BAILA con ANTHONY INIZIO CORSO LUNEDI 21	11.00-11.50 BAILA con ANTHONY INIZIO CORSO LUNEDI 21	11.00-12.00 POSTURAL PILATES	11.30-12.30 POSTURAL PILATES
13.00-13.50 DINAMIC WORKOUT	13.00-13.50 TOTAL BODY	13.00-13.50 DINAMIC WORKOUT				
14.45-15.45 POSTURAL PILATES	14.45-15.45 POSTURAL PILATES	14.45-15.45 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		
	19.50-20.40 STEP DANCE		19.40-21.00 KICK BOXING	19.40-21.00 KICK BOXING		
20.00-20.50 BAILA con ANTHONY INIZIO CORSO LUNEDI 21		20.00-20.50 BAILA con ANTHONY INIZIO CORSO LUNEDI 21				

SALA B

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
17.00-17.50 BABY BOXE 7-10 ANNI	17.00-17.50 BABY BOXE 7-10 ANNI	
18.00-18.50 TONIFICAZIONE PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA	18.00-18.50 TONIFICAZIONE PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA	18.00-18.50 TONIFICAZIONE PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
19.10-20.00 SMALL GROUP FUNZIONALE	19.10-20.00 SMALL GROUP FUNZIONALE	19.10-20.00 SMALL GROUP FUNZIONALE
20.00-20.50 POWER ATHLETICS	20.00-20.50 POWER ATHLETICS	20.00-20.50 POWER ATHLETICS

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