

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.30/9.00						
9.00/9.30	VERTEBRALE		DOLCE		VERTEBRALE	
9.30/10.00	VERTEBRALE	LATIN FITNESS	VERTEBRALE	TOTAL BODY	VERTEBRALE	
10.00/10.30	DOLCE	360 FIT	STRETCHING	TOTAL BODY	DOLCE	
10.30/11.00	DOLCE	360 FIT	POSTURALE	PILATES SOFT	DOLCE	Lezione Jolly
11.00/11.30	STRETCHING	STRETCHING	fino 11:15	ADDOME	STRETCHING	
11.30/12.00						
12.00/12.30						
12.30/13.00						
13.00/13.30	ADDOME		FIT BOXE		FIT BOXE	
13.30/14.00	GAMBE&GLUTEI		CIRCUIT TRAINING		TOTAL BODY	
14.00/14.30						
14.30/15.00						
15.00/15.30						
15.30/16.00						
16.00/16.30						
16.30/17.00						
17.00/17.30	VERTEBRALE	PILATES TONO	GAMBE&GLUTEI	ADDOME	UPPER BODY	
17.30/18.00	PUMP		ADDOME	UPPER BODY	CARDIO	
18.00/18.30	PUMP	360 FIT	ZWMBBA	FUNCTIONAL TRAINING	ADDOME	
18.30/19.00	FIT BOXE	UPPER BODY	PILATES		TABATA	
19.00/19.30	STEP-CO	ADDOME	STEP-CO	FIT BOXE	VERTEBRALE	
19.30/20.00	fino 19:45		fino 19:45			
20.00/20.30						
20.30/21.00						
21.00/21.30						
21.30/22.00						

Orari attività di ginnastica. Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.

ORARIO APERTURA PALESTRA: Lunedì al Venerdì h8/22; Sabato h9/13.

ORARI SEGRETERIA: dal Lunedì al Venerdì h9/20. La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.