

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.30/9.00						
9.00/9.30	VERTEBRALE		DOLCE		VERTEBRALE	
9.30/10.00	VERTEBRALE	360 FIT	VERTEBRALE	LATIN FITNESS	VERTEBRALE	
10.00/10.30	DOLCE		STRETCHING	TOTAL BODY	DOLCE	
10.30/11.00	DOLCE	ADDOME	POSTURALE fino 11:15		DOLCE	Lezione Jolly
11.00/11.30	STRETCHING	STRETCHING		PILATES	STRETCHING	
11.30/12.00						
12.00/12.30						
12.30/13.00						
13.00/13.30	ADDOME	PILATES	FIT BOXE		FIT BOXE	
13.30/14.00	TOTAL BODY		CIRCUIT TRAINING		CARDIO TRAINING	
14.00/14.30						
14.30/15.00						
15.00/15.30	CARDIO TRAINING			TOTAL BODY		
15.30/16.00	ADDOME			STRETCHING		
16.00/16.30		FITBALL (corso a pagamento)				
16.30/17.00						
17.00/17.30	VERTEBRALE	ADDOME	GAMBE&GLUTEI	PILATES TONO	UPPER BODY	
17.30/18.00	PUMP	UPPER BODY	ADDOME		ADDOME	
18.00/18.30	PUMP	360 FIT	LATIN FITNESS	GAMBE&GLUTEI	ZWUMBA	
18.30/19.00	CARDIO TRAINING	FIT BOXE	STEP-CO	UPPER BODY	TABATA	
19.00/19.30	STEP-CO	ALLENAMENTO FUNZIONALE	PILATES	ADDOME	VERTEBRALE	
19.30/20.00						FUNZIONALE
20.00/20.30		ZUMBA		ZUMBA		
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.