

ORARI CORSI dal 07 settembre 2020

| Orario | Lunedì | | Martedì | | Mercoledì | | Giovedì | | Venerdì | | Sabato |
|-------------|----------------|------------------------|--------------|--------|-------------------------------|--------|------------|------------|----------------------------|------------------------|------------------|
| | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | |
| 9.00/9.30 | DOLCE | | | Afa | DOLCE | | | Afa | VERTEBRALE | | |
| 9.30/10.00 | | | 360 FIT | | VERTEBRALE | | TOTAL BODY | | DOLCE | | |
| 10.00/10.30 | VERTEBRALE | | | Afa | STRETCHING | | RAGGAETON | Afa | POSTURALPILATES | | circuit training |
| 10.30/11.00 | | | ADDOME | | PILATES | | UPPERBODY | | | | |
| 11.00/11.30 | STRETCHING | | POWERSTRETCH | | POSTURALE | | | | | | |
| 11.30/12.00 | | | | | | | | | | | |
| 12.00/12.30 | | | | | | | | | | | |
| 12.30/13.00 | | | | | | | | | | | |
| 13.00/13.30 | Gambe e glutei | | TOTAL BODY | | TABATA | | RAGGAETON | | PUMP | | |
| 13.30/14.00 | Addome | | | | ADDOME | | | | | | |
| 14.00/14.30 | | | | | CIRCUIT TRAINING FINO 1445 | | | | | | |
| 14.30/15.00 | | | | | | | | | | | |
| 15.00/15.30 | | | PILATES TONO | Afa | | | | Afa | TABATA | | |
| 15.30/16.00 | | | | | | | | | TABATA | | |
| 16.00/16.30 | | ANSGA | | | | | | | | | |
| 16.30/17.00 | | | | | | | | | | | |
| 17.00/17.30 | G&G | | PILATES TONO | | UPPER BODY | | ADDOME | | TABATA | | |
| 17.30/18.00 | TABATA | Karate bimbi | | | 360 fit | | TOTAL BODY | | ADDOME | Karate bimbi | |
| 18.00/18.30 | 360 FIT | | PUMP | | G&G | | | | LATIN WAVE | | |
| 18.30/19.00 | ADDOME | | | | RAGGAETON | tai ji | STEP - CO | | G&G | | |
| 19.00/19.30 | PILATES | autodifesa x adulti | ADDOME | | | | | GLAM DANCE | FIT BOXE FINO LE. 19.45 | autodifesa x adulti | |
| 19.30/20.00 | | | YOGAFLEX | | | | | | | | |
| 20.00/20.30 | | | ZUMBA | | | | | ZUMBA | | ANSGA | |
| 20.30/21.00 | tai ji | | | | tai ji | | Tai ji | | | | |
| 21.00/21.30 | | | | | | | | | | | |
| 21.30/22.00 | | | | | | | | | | | |

ORARIO PALESTRA Lunedì al Venerdì h 8.00-22.00 Sabato h 9:00-13.00

ORARI SEGRETERIA dal LUNEDÌ al VENERDÌ h 9,00/20,00

La Direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.