

ORARIO CORSI 2025

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI
	7.50 - 8.20 GAG		7.45 - 8.30 MAT PILATES	7.50 - 8.20 EASY BALL							
8.25 - 8.55 EASY UPPER		8.35 - 9.05 EASY TONE			8.25 - 8.55 TOTAL BODY						
	9.00 - 9.30 ADDOMINALI		9.10 - 9.40 GAG	9.00 - 9.30 EASY BELLY		9.35 - 10.05 CIRCUIT TONE	9.35 - 10.05 EASY GAG		9.00 - 9.30 EASY BALL		
9.35 - 10.05 EASY BALL		9.45 - 10.15 EASY UPPER						10.10 - 10.55 MAT PILATES			9.50 - 10.20 BODY BALANCE
	10.25 - 10.55 G. POSTURALE			10.25 - 10.55 STABILITY GYM						10.10 - 10.55 MAT PILATES	
11.00 - 11.30 EASY BALANCE		11.00 - 11.45 EASY SOFT		11.00 - 11.30 EASY STRETCH			11.00 - 11.30 EASY STRETCH		11.00 - 11.45 EASY SOFT		11.00 - 11.30 TOTAL BODY
	11.35 - 12.05 BODY STRETCH				11.35 - 12.05 G. POSTURALE						11.35 - 12.05 EASY BALL
			12.25 - 12.55 TOTAL BODY					12.25 - 12.55 BODY BALANCE			
13.00 - 13.30 EASY STEP		13.00 - 13.30 EASY BALL			13.00 - 13.30 AERODANCE		13.00 - 13.30 EASY GAG			12.45 - 13.30 MAT PILATES	
	13.35 - 14.05 PUMP UP		13.35 - 14.05 GAG	13.35 - 14.05 EASY BELLY				13.35 - 14.05 STEP&TONE	13.35 - 14.05 EASY UPPER		
	15.00 - 15.45 MAT PILATES	15.20 - 15.50 EASY BELLY			15.20 - 15.50 CARDIO TONE		15.20 - 15.50 UPPER BODY	15.20 - 15.50 EASY TONE			
15.55 - 16.25 EASY GAG			15.55 - 16.25 TOTAL BODY	15.55 - 16.25 EASY UPPER						15.55 - 16.25 CIRCUIT TONE	
	16.30 - 17.00 TOTAL BODY	16.30 - 17.00 EASY BRUCIA			16.30 - 17.00 GAG				16.30 - 17.00 EASY BALL		
		17.30 - 18.00 EASY STRETCH					17.30 - 18.00 EASY BELLY			17.30 - 18.00 G. POSTURALE	
18.00 - 18.30 EASY TONE	18.00 - 18.30 BODY BALANCE		18.00 - 18.30 UPPER BODY		17.45 - 18.30 MAT PILATES			18.00 - 18.30 CIRCUIT TONE	18.00 - 18.30 EASY TONE		
	18.30 - 19.00 GAG	18.30 - 19.00 EASY STEP	18.30 - 19.00 DANCE MIX	18.30 - 19.00 EASY GAG	18.30 - 19.00 PUMP UP		18.30 - 19.00 EASY BALL	18.30 - 19.00 FIT KOMBAT		18.30 - 19.00 POWER TONE	
19.00 - 19.30 EASY KOMBAT	19.00 - 19.30 CIRCUIT TONE		19.00 - 19.30 PUMP UP						19.00 - 19.30 EASY BRUCIA		
					19.00 - 19.30 TOTAL BODY						
19.30 - 20.00 EASY UPPER	19.30 - 20.00 CARDIO TONE	19.30 - 20.00 EASY BALL	19.30 - 20.00 GAG	19.30 - 20.00 EASY BELLY	19.30 - 20.00 STEP&TONE		19.30 - 20.00 EASY STEP	19.30 - 20.00 BODY BALANCE		19.30 - 20.00 PUMP UP	
	20.00 - 20.45 MAT PILATES AVANZATO		20.00 - 20.30 POWER TONE					20.00 - 20.30 UPPER BODY			

LEGENDA

ATTIVITÀ DI TONIFICAZIONE

ATTIVITÀ AEROBICHE

ATTIVITÀ POSTURALI

DANCE FITNESS

La Direzione si riserva la facoltà di modificare la programmazione dei corsi e gli orari di apertura e chiusura della palestra per esigenze organizzative.

Nei periodi di festività natalizie e pasquali e in prossimità della chiusura estiva, l'orario dei corsi potrà subire delle variazioni.

DATE CHIUSURA

1 - 2 novembre 2024
 24 - 25 - 26 dicembre 2024
 dal 28 dic. 2024 al 1 gen. 2025
 4 - 5 - 6 gennaio 2025
 19 - 20 - 21 aprile 2025
 25 - 26 - 27 aprile 2025
 1 - 4 maggio 2025
 2 giugno 2025
 27 luglio - 24 agosto 2025