

**ORARIO CORSI**  
da Lunedì 15 SETTEMBRE 2025 a Sabato 27 GIUGNO 2026. (\* i corsi del sabato saranno attivi dal 4 ottobre)

|                                                             |                                         | LUNEDI'                                         |                                      | MARTEDI'                                  |                                                           | MERCOLEDI'                                      |                                             | GIOVEDI'                                      |                                                          | VENERDI'                                        |                                           | SABATO*                                  |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                             |                                         | SALA GRANDE                                     | SALA PICCOLA                         | SALA GRANDE                               | SALA PICCOLA                                              | SALA GRANDE                                     | SALA PICCOLA                                | SALA GRANDE                                   | SALA PICCOLA                                             | SALA GRANDE                                     | SALA PICCOLA                              | SALA G/P                                 |
| MATTINA                                                     |                                         |                                                 |                                      | 09:30 – 10:20<br>PILATES<br>(Cinzia)      |                                                           | 10:00 – 10:50<br>POSTURAL TRAINING<br>(Paola)   | NEW                                         | 10:00 – 10:50<br>HATHA YOGA<br>(Silvia)       |                                                          | 09:30 – 10:20<br>PILATES<br>(Cinzia)            |                                           | 11:00 – 11:50<br>PILATES<br>(Cinzia)     |
|                                                             |                                         |                                                 |                                      |                                           |                                                           |                                                 |                                             |                                               |                                                          |                                                 |                                           | 12:00 – 12:50<br>TONIFICAZION<br>(Mauro) |
|                                                             |                                         |                                                 |                                      | 12:30 – 13:20<br>PILATES<br>(Cinzia)      |                                                           |                                                 |                                             | 12:30 – 13:20<br>HATHA YOGA<br>(Silvia)       |                                                          | 12:30 – 13:20<br>PILATES<br>(Cinzia)            |                                           |                                          |
| PAUSA PRANZO                                                |                                         |                                                 |                                      |                                           |                                                           |                                                 |                                             |                                               |                                                          |                                                 |                                           |                                          |
|                                                             |                                         |                                                 | 14:30 – 15:20<br>PILATES<br>(Cinzia) |                                           |                                                           | 14:00 – 14:50<br>PILATES<br>(Cinzia)            |                                             |                                               |                                                          |                                                 |                                           |                                          |
|                                                             |                                         |                                                 |                                      |                                           |                                                           |                                                 |                                             |                                               |                                                          |                                                 |                                           |                                          |
| POMERIGGIO - SERA                                           | 16:30 – 18:00<br>CAPOEIRA<br>(Cristian) |                                                 |                                      |                                           | 17:50 – 18:50<br>POLE DANCE<br>(Alessia F.)               |                                                 | 17:15 – 18:15<br>POLE DANCE<br>(Alessia F.) |                                               | 17:50 – 18:50<br>POLE DANCE<br>(Alessia F.)              |                                                 |                                           |                                          |
|                                                             | 18:00 – 18:50<br>PILATES<br>(Cinzia)    | 18:00 – 18:50<br>GAG<br>(Alessia E.)            | NEW                                  | 18:00 – 18:50<br>CIRCUITO<br>(Alessia E.) |                                                           | 18:00 – 18:50<br>TOTAL BODY<br>(Mauro)          |                                             | 18:00 – 18:50<br>PILATES<br>(Cinzia)          |                                                          |                                                 | 18:30 -19:20<br>POWER BOUND<br>(Caterina) |                                          |
|                                                             | 19:00 – 19:50<br>KETTLEBELL<br>(Beppe)  | 19:00 – 19:50<br>TONE & STRETCH<br>(Alessia E.) |                                      | 19:00 – 19:50<br>GROUP CYCLING<br>(Mario) | 19:00 – 19:50<br>TONIFICAZIONE UPPER BODY<br>(Alessia E.) | 19:00 – 19:50<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>(Beppe) | 19:00 – 19:50<br>GAG<br>(Mauro)             | 19:00 – 19:50<br>GROUP CYCLING<br>(Silvia B.) | 19:00 – 19:50<br>PILATES CIRCUIT<br>(Cinzia)             | 19:00 – 19:50<br>SUSPENSION TRAINING<br>(Beppe) | 19:30 – 20:20<br>PILATES<br>(Caterina)    |                                          |
|                                                             |                                         |                                                 |                                      | 20:00 – 20:50<br>HATHA YOGA<br>(Silvia)   | 20:00 – 21:00<br>POLE DANCE<br>(Alessia F.)               |                                                 | 20:00 – 20:50<br>PILATES<br>(Mauro)         |                                               | 20:30 – 22:30<br>BALLO LISCIO e BALLI SOCIAL<br>(Nicole) | 20:30 – 22:00<br>BALLI CARAIBICI<br>(Carlo&Fiò) |                                           |                                          |
| I CORSI NELLE CASELLE BIANCHE SONO <b>FUORI ABBONAMENTO</b> |                                         |                                                 |                                      |                                           |                                                           |                                                 |                                             |                                               |                                                          |                                                 |                                           |                                          |