

ORARIO CORSI
da Lunedì 14 SETTEMBRE 2026 a Sabato 26 GIUGNO 2027. (* i corsi del sabato saranno attivi dal 10 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 PILATES (Cinzia)		10:00 – 10:50 POSTURAL TRAINING (Paola)		10:00 – 10:50 HATHA YOGA (Silvia)	09:30 – 10:20 PILATES (Cinzia)		11:00 – 11:50 PILATES (Cinzia)
										12:00 – 12:50 TONIFICAZIONE (Mauro)
PAUSA PRANZO			12:30 – 13:20 PILATES (Cinzia)				12:30 – 13:20 HATHA YOGA (Silvia)	12:30 – 13:20 PILATES (Cinzia)		
		14:30 – 15:20 PILATES (Cinzia)			14:00 – 14:50 PILATES (Cinzia)					
POMERIGGIO - SERA	16:30 – 18:00 CAPOEIRA (Cristian)			17:50 – 18:50 POLE DANCE (Alessia F.)		17:15 – 18:15 POLE DANCE (Alessia F.)	16:50 – 17:50 DANZA SPORTIVA JUNIOR (Nicole)	17:50 – 18:50 POLE DANCE (Alessia F.)		
	18:00 – 18:50 PILATES (Cinzia)	18:00 – 18:50 GAG (Alessia E.)	18:00 – 18:50 CIRCUITO (Alessia E.)		18:00 – 18:50 TOTAL BODY (Mauro)		18:00 – 18:50 PILATES (Cinzia)		NEW	
	19:00 – 19:50 KETTLEBELL (Beppe)	19:00 – 19:50 TONE & STRETCH (Alessia E.)	19:00 – 19:50 GROUP CYCLING (Mario)	19:00 – 19:50 TONIFICAZIONE UPPER BODY (Alessia E.)	19:00 – 19:50 FUNCTIONAL TRAINING (Beppe)	19:00 – 19:50 GAG (Mauro)	19:00 – 19:50 GROUP CYCLING (Silvia B.)	19:00 – 19:50 PILATES CIRCUIT (Cinzia)	19:00 – 19:50 SUSPENSION TRAINING (Beppe)	19:00 – 19:50 POSTURAL TRAINING (Elisa)
			20:00 – 20:50 HATHA YOGA (Silvia)	20:00 – 21:00 POLE DANCE (Alessia F.)		20:00 – 20:50 PILATES (Mauro)	20:30 – 22:30 BALLO LISCIO e BALLI SOCIAL (Nicole)	20:30 – 22:00 BALLI CARAIBICI (Carlo&Fiò)		
I CORSI NELLE CASELLE BIANCHE SONO FUORI ABBONAMENTO										