

ORARIO CORSI GEN / LUG 2023

| LUNEDÌ | | MARTEDÌ | | MERCOLEDÌ | | GIOVEDÌ | | VENERDÌ | | SABATO | |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| CIRCUITO | SALA CORSI | CIRCUITO | SALA CORSI | CIRCUITO | SALA CORSI | CIRCUITO | SALA CORSI | CIRCUITO | SALA CORSI | CIRCUITO | SALA CORSI |
| 9.00-9.30 EASY TONE | | | 8.45-9.30 MAT PILATES | | 9.00-9.30 TOTAL BODY | 9.00-9.30 EASY BALL | | | 9.00-9.30 GAG | | |
| | 9.35-10.05 ADDOMINALI | 9.35-10.05 EASY UPPER | | 9.35-10.05 EASY GAG | | | 9.35-10.05 TOTAL BODY | 9.35-10.05 EASY TONE | | | 9.50-10.20 BODY BALANCE |
| 10.10-10.40 EASY BALANCE | | | 10.10-10.40 GAG | | 10.10-10.40 UPPER BODY | | 10.10-10.55 MAT PILATES | | 10.10-10.55 MAT PILATES | | |
| | 10.45-11.15 STABILITY GYM | 10.45-11.15 BODY BALANCE | | 10.45-11.15 EASY BALANCE | | | | | | 10.25-10.55 EASY TONE | |
| | 11.20-11.50 BODY STRETCH | 11.20-12.05 EASY SOFT | | | 11.20-11.50 BODY STRETCH | 11.00-11.30 EASY STRETCH | | 11.00-11.45 EASY SOFT | | | 11.00-11.30 GAG |
| | | | | | | | | | | 11.35-12.05 EASY BRUCIA | |
| 13.00-13.30 EASY BRUCIA | | | 13.00-13.30 CARDIO TONE | 13.00-13.30 EASY BALL | | | | | 12.45-13.30 MAT PILATES | | |
| | 13.35-14.05 PUMP UP | 13.35-14.05 EASY GAG | | | 13.35-14.05 AERODANCE | 13.00-13.30 EASY TONE | | 13.35-14.05 STEP&TONE | 13.35-14.05 EASY STEP | | |
| | 15.00-15.45 MAT PILATES | 15.20-15.50 EASY STEP | | | 15.20-15.50 UPPER BODY | | | 15.20-15.50 GAG | 15.20-15.50 EASY GAG | | |
| 15.55-16.25 EASY BRUCIA | | | 15.55-16.25 TOTAL BODY | 15.55-16.25 EASY BELLY | | 15.55-16.25 EASY UPPER | | | | 15.55-16.25 STEP&TONE | |
| | 16.30-17.00 TOTAL BODY | 16.30-17.00 EASY GAG | | | 16.30-17.00 CARDIO TONE | | 16.30-17.00 AERODANCE | 16.30-17.00 EASY BALL | | | |
| | | 17.30-18.00 EASY STRETCH | | | | 17.30-18.00 EASY BELLY | | | | | |
| 18.00-18.30 EASY BALL | 18.00-18.30 BODY BALANCE | | 18.00-18.30 UPPER BODY | | 17.45-18.30 MAT PILATES | | 18.00-18.30 TOTAL BODY | 18.00-18.30 EASY STEP | 18.00-18.30 BODY BALANCE | | |
| | 18.30-19.00 TOTAL BODY | 18.30-19.00 EASY STEP | 18.30-19.00 REAL BALL | 18.30-19.00 EASY GAG | 18.30-19.00 ADDOMINALI | 18.30-19.00 EASY TONE | 18.30-19.00 AERODANCE | | 18.30-19.00 GAG | | |
| 19.00-19.30 EASY STEP | 19.00-19.30 GAG | | 19.00-19.30 TOTAL BODY | | 19.00-19.30 CIRCUIT TONE | | 19.00-19.30 GAG | 19.00-19.30 EASY BALL | 19.00-19.30 CARDIO TONE | | |
| 19.30-20.00 EASY TONE | 19.30-20.00 POWER TONE | 19.30-20.00 EASY BELLY | 19.30-20.00 PUMP UP | 19.30-20.00 EASY BRUCIA | 19.30-20.00 GAG | 19.30-20.00 EASY UPPER | 19.30-20.00 AEROSTEP | | 19.30-20.00 PUMP UP | | |
| | 20.00-20.45 MAT PILATES | | 20.00-20.30 CARDIO TONE | | 20.00-20.30 STEP&TONE | | 20.00-20.30 POWER TONE | | | | |

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

31 ottobre - 1 novembre 2022
8-11 dicembre 2022
24-26 dicembre 2022
31 dicembre 2022
1-2 gennaio 2023
6-8 gennaio 2023
8-10 aprile 2023
24-25 aprile 2023
1 maggio 2023
2-3 giugno 2023
29 luglio - 27 agosto 2023