

ORARIO CORSI 2026

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			7.50 - 8.20 EASY UPPER					7.45 - 8.30 MAT PILATES		
8.25 - 8.55 EASY BELLY			8.25 - 8.55 UPPER BODY		8.25 - 8.55 TOTAL BODY	8.25 - 8.55 EASY BALL					
	9.00 - 9.30 PUMP UP	9.00 - 9.30 EASY TONE		9.00 - 9.30 EASY BELLY			9.00 - 9.30 GAG	8.35 - 9.05 EASY GAG		9.15 - 9.45 EASY GAG	
9.35 - 10.05 EASY BALL			9.40 - 10.10 STABILITY GYM		9.50 - 10.35 MAT PILATES	9.35 - 10.05 EASY UPPER			9.10 - 9.40 UPPER BODY		9.50 - 10.20 BODY BALANCE
	10.20 - 10.50 G. POSTURALE	10.15 - 10.45 EASY STRETCH		10.40 - 11.10 EASY BALANCE			10.20 - 10.50 G. POSTURALE		10.00 - 10.45 MAT PILATES	10.25 - 10.55 EASY BELLY	
10.55 - 11.25 EASY BALANCE		11.00 - 11.45 EASY SOFT			11.15 - 11.45 BODY STRETCH	10.55 - 11.25 EASY STRETCH		11.00 - 11.45 EASY SOFT			11.00 - 11.30 TOTAL BODY
	11.30 - 12.00 BODY STRETCH									11.35 - 12.05 EASY STEP	
		12.25 - 12.55 EASY BELLY					12.25 - 12.55 BODY BALANCE				12.10 - 12.40 UPPER BODY
13.00 - 13.30 EASY TONE			13.00 - 13.30 AERODANCE		13.00 - 13.30 TOTAL BODY	13.00 - 13.30 EASY BELLY			12.45 - 13.30 MAT PILATES		
	13.35 - 14.05 PUMP UP	13.35 - 14.05 EASY UPPER		13.35 - 14.05 EASY GAG			13.35 - 14.05 STEP&TONE	13.35 - 14.05 EASY BALL			
	15.00 - 15.45 MAT PILATES	15.20 - 15.50 EASY GAG			15.20 - 15.50 POWER TONE		15.20 - 15.50 UPPER BODY	15.20 - 15.50 EASY BELLY			
15.55 - 16.25 EASY UPPER			15.55 - 16.25 CARDIO TONE	15.55 - 16.25 EASY TONE		15.55 - 16.25 EASY STEP			15.55 - 16.25 STEP&TONE		
	16.30 - 17.00 CIRCUIT TONE	16.30 - 17.00 EASY BELLY			16.30 - 17.00 GAG		16.30 - 17.00 PUMP UP	16.30 - 17.00 EASY BALL			
18.00 - 18.30 EASY TONE	18.00 - 18.30 BODY BALANCE	18.00 - 18.30 EASY BRUCIA	17.45 - 18.30 MAT PILATES		17.30 - 18.00 G. POSTURALE	17.30 - 18.00 EASY STRETCH			17.30 - 18.00 G. POSTURALE		
	18.30 - 19.00 GAG	18.30 - 19.00 EASY BALL	18.30 - 19.00 TOTAL BODY	18.30 - 19.00 EASY BELLY	18.00 - 18.30 TOTAL BODY		18.00 - 18.30 CIRCUIT TONE	18.00 - 18.30 EASY GAG			
19.00 - 19.30 EASY STEP	19.00 - 19.30 TOTAL BODY		19.00 - 19.30 CIRCUIT TONE	19.00 - 19.30 EASY TONE	18.30 - 19.00 AERODANCE	18.30 - 19.00 EASY GAG	18.30 - 19.00 PUMP UP		18.30 - 19.00 AEROKOMBAT		
19.30 - 20.00 EASY UPPER	19.30 - 20.00 POWER TONE	19.30 - 20.00 EASY GAG	19.30 - 20.00 CARDIO TONE		19.00 - 19.30 GAG		19.00 - 19.30 STEP&TONE	19.00 - 19.30 EASY BRUCIA			
	20.00 - 20.45 MAT PILATES AVANZATO		20.00 - 20.45 MAT PILATES	20.00 - 20.30 EASY BALANCE	19.30 - 20.00 PUMP UP	19.30 - 20.00 EASY BELLY	19.30 - 20.00 BODY BALANCE		19.30 - 20.00 TOTAL 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

7-8 dicembre 2026
dal 24 al 27 dicembre 2026
dal 31 dic al 6 gen 2027
27-28-29 marzo 2027
1 maggio 2027
dal 31 mag al 2 giu 2027

CORSI VISIBILI ANCHE ON LINE SUL NOSTRO CANALE  YouTube

