

ORARIO DAL 22/09/25



LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA	
09.25 cielo	Total body 45	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45	09.30 cielo	Total body 60	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45	09.25 cielo	Ginn. Antalgica 45	10.00 cielo	Hatha Yoga 60	10.00 cielo	Balla & Brucia 60
10.15 cielo	Pilates 45	10.15 cielo	Stretching 45			10.15 cielo	Pilates 45	10.15 cielo	Mobilità 45				
13.00 cielo	Pilates 45			13.00 cielo	Fat burning 45	13.00 cielo	Interval train 45	13.00 cielo	Pilates 45				
				13.45 cielo	Stretching 15								
18.30 aria	Cross Fit 45	17.00 cielo	Hip Hop Inter Avanzato 90			19:00 terra	Balla&Brucia 45	17.00 cielo	Hip Hop Inter Avanzato 90				
19.00 terra	gag 30	18.30 cielo	Hip Hop Inter Base 60	18.30 aria	Cross Fit 45	19.00 cielo	gag 45	18.30 cielo	Hip Hop Inter Base 60				
19.30 terra	fit & fun 30	18.30 aria	Cross Fit 30	19.00 terra	Total Body 45	19.45 cielo	Pilates 45	18.30 aria	Cross Fit 30				
19.40 cielo	Fit Boxe 60	19.30 cielo	Hip Hop Adulti 60	19.40 cielo	Fit Boxe 60	20.00 aria	Spinning 60 *	19.30 cielo	Hip Hop Adulti 60				
20.30 terra	Thai Boxe trisett	20.30 cielo	Hip Hop Avanzato 90	20.30 cross t.	Thai Boxe bisett			20.30 cielo	Hip Hop Avanzato 90				
		19.00 terra	Fat burning 45					18.45 terra	Fat Burning 45	* Ricordati sempre di prenotare le lezioni con l'asterisco e di portare con te le apposite scarpe da ginnastica pulite, l'asciugamano ed una bevanda.			
		19.45 terra	Pilates 45					19.30 terra	Pilates 45				
		20.00 aria	Spinning 60 *					20.30 terra	Thai Boxe bisett				

corsi extra
abbonamento

I corsi verranno ridotti e modificati nei mesi estivi durante le festività ed i ponti. Dal 10 Giugno i corsi del mattino/primo pomeriggio vanno prenotati entro il giorno prima.

La direzione si riserva in ogni caso la possibilità di cambiare l'orario dei corsi