

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2024-2025

ORARIO: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7.15-22.00 | SABATO 08.30-14.00 | DOMENICA 09.30-14.00

ORARIO SALA CARDIOFITNESS-BODY BUILDING:

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 07.30-21.30 | SABATO 08.30-13.30 | DOMENICA 09.30-13.30

SALA A

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO	DOMENICA
07.30-08.20 FIT BALL		07.30-08.20 TOTAL BODY	07.30-08.20 POSTURAL PILATES	07.30-08.20 POSTURAL PILATES		
08.30-09.30 TOTAL BODY	08.30-09.30 FIT BALL	08.30-09.30 STRON TRAINING				
09.30-10.30 POSTURALE	09.30-10.30 POSTURALE	09.30-10.30 POSTURALE	09.00-10.00 POSTURAL PILATES	09.00-10.00 POSTURAL PILATES		
10.30-11.30 TOTAL BODY	10.30-11.30 TOTAL BODY	10.30-11.30 TOTAL BODY	10.00-11.00 GINNASTICA DOLCE	10.00-11.00 GINNASTICA DOLCE	10.00-11.00 POWER FITNESS	10.30-11.30 POWER FITNESS
11.30-12.30 POSTURAL PILATES	11.30-12.30 POSTURAL PILATES	11.30-12.30 POSTURAL PILATES			11.00-12.00 POSTURAL PILATES	11.30-12.30 POSTURAL PILATES
13.00-14.00 TOTAL BODY	13.00-14.00 TOTAL BODY	13.00-13.45 TOTAL BODY				
14.45-15.45 POSTURAL PILATES	14.45-15.45 POSTURAL PILATES	14.45-15.45 POSTURAL PILATES				

SETTORE GINNASTICA RITMICA - SCUOLA E AGONISTICA

17.00-18.00 LIVELLO BASE 2 5-7 ANNI	17.00-18.00 INTERMEDIO 8-10 ANNI	17.00-18.00 LIVELLO BASE 2 E PROPEDEUTICO 3-5 ANNI	14.55-17.55 AGONISTICA	14.55-17.55 AGONISTICA		
18.00-19.00 CIRCUIT TRAINING	18.00-19.00 G.A.G.	18.00-19.00 TOTAL BODY	18.00-18.50 CROSS TRAINING	18.00-18.50 CIRCUITO FUNZIONALE		
19.00-19.50 POSTURAL PILATES	19.00-19.50 POSTURAL PILATES	19.00-19.50 POSTURAL PILATES	18.50-19.40 FUNCTIONAL POWER MUSCLE	18.50-19.40 H.I.I.T.		
	20.00-21.00 DANZA MODERNA ADULTI	20.00-21.00 DANZA MODERNA ADULTI	19.40-21.00 KICK BOXING	19.40-21.00 KICK BOXING		

SALA B

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
18.00-19.00 RITMICA INTERMEDIO 8-10 ANNI			17.00-18.00 POSTURAL PILATES	17.00-18.00 POSTURAL PILATES
19.10-20.00 SMALL GROUP FUNZIONALE	19.10-20.00 SMALL GROUP FUNZIONALE	19.10-20.00 SMALL GROUP FUNZIONALE	18.00-19.00 POSTURAL PILATES	18.00-19.00 POSTURAL PILATES
20.00-20.50 SMALL GROUP FUNZIONALE	20.00-20.50 POSTURAL PILATES	20.00-20.50 SMALL GROUP FUNZIONALE	19.00-20.00 POSTURAL PILATES	19.00-20.00 POSTURAL PILATES
			20.00-21.00 POSTURAL PILATES	20.00-21.00 POSTURAL PILATES

La Direzione si riserva la facoltà di sospendere i corsi che non raggiungono la frequenza minima di 6 persone, di modificare l'orario di apertura e dell'assistenza in sala Body Building nei momenti di scarsa affluenza come nei mesi di Giugno, Luglio, Agosto e festività natalizie.



IMPIANTO SPORTIVO
IMMERSO NEL VERDE



AMPIO PARCHEGGIO
GRATUITO