



CORSI SALA FITNESS 2025-2026

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8.30-9.30		PILATES		PILATES	
9.00-10.00	AEROBIC ENERGY STRONG		AEROBIC ENERGY STRONG		AEROBIC ENERGY STRONG
9.30-10.30		PILATES CARDIO		PILATES CARDIO	
10.00-11.00	GINN. DOLCE		PILATES		
10.30-11.30		TONIFICAZIONE		TONIFICAZIONE	
11.00-12.00	GINN. DOLCE				
12.00-13.00					
13.00-14.00	CIRCUITO	STEP & TONE		CIRCUITO	STEP & TONE
14.00-15.00					
15.00-16.00	PILATES				PILATES
16.00-17.00	G.A.G.	TOTAL BODY	PILATES	TOTAL BODY	G.A.G.
17.00-18.00	SALSATION	G.A.G.	SALSATION	G.A.G.	AEROBIC FIGHT
18.00-19.00	AEROBIC FIGHT	TOTAL BODY	AEROBIC FIGHT	TOTAL BODY	SALSATION
19.00-20.00	HIT	CIRCUITO	HIT	CIRCUITO	
20.00-21.00	STEP & TONE	PILATES	STEP & TONE		PILATES
		SABATO	9.30 10.30	TOTAL BODY	

Sala BODY BUILDING (Cultura fisica)

- dalle 8.00 alle 22.30 dal lunedì al venerdì;
- dalle 8.00 alle 19.00 il sabato;
- dalle 9.00 alle 13.00 la domenica.