

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00-22:30	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body B./Cardio F. 08:00-20.30 ●
09:00-10:00	Body Out* ●		Body Out* ●		Body Out* ●	
09:30-10:30		Jumping* ●		Jumping* ●		
10:00-11:00	Ginnastica Posturale* ●		Ginnastica Posturale* ●		Ginnastica Posturale* ●	Pilates*
11:00-12:00	Ginnastica Dolce* ●		Ginnastica Dolce* ●		Ginnastica Dolce* ●	
12:00-13:00	Pilates*		Pilates*		Pilates*	
13:30-14:30	Total Body Work Out* ●	Jump & Tone* ●●	Total Body Work Out* ●	Jump & Tone* ●●	Total Body Work Out* ●	
16:00-17:30		Ginnastica Ritmica		Ginnastica Ritmica		
16:30-17:30	Functional Training* ●		Functional Training* ●		Functional Training* ●	
17:00-18:00	G.A.G.* ●	Karate	G.A.G.* ●	Karate	G.A.G.* ●	
17:30-18:30	Ginnastica Correttiva* ●		Ginnastica Correttiva* ●		Ginnastica Correttiva* ●	
18:00-19:00	Pilates*	Tai Chi* ●	Pilates*	Tai Chi* ●	Pilates*	
18:00-19:00	Zumba* ●	Group Dance* ●	Zumba* ●	Group Dance* ●	Zumba* ●	
18:00-19:00	Walking* ●		Walking* ●		Walking* ●	
19:00-20:00	Functional Training* ●	Aerokickboxing* ●●	Functional Training* ●	Aerokickboxing* ●●	Functional Training* ●	
19:00-20:00	Walking* ●	Pilates*	Walking* ●	Pilates*	Walking* ●	
20:00-21:00	Zumba* ●	Functional Training* ●	Zumba* ●	Functional Training* ●	Zumba* ●	
20:00-21:00	Difesa Personale* ●	Pilates*	Difesa Personale* ●	Pilates*	Difesa Personale* ●	
21:00-22:30	Karate adulti		Karate adulti		Karate adulti	

PLANNING PALESTRA

Gli orari delle lezioni potrebbero subire delle variazioni.

Tutte le attività sono su prenotazione.

Tutte le nostre discipline ginniche sono finalizzate alla salute ed al fitness con diverse metodologie applicative: Pilates, Body Out, Total Body Work Out, Walking, Functional Training, Jumping, Zumba, Jump&Tone, Group Dance, G.A.G.

BASSA INTENSITÀ



MEDIA INTENSITÀ



ALTA INTENSITÀ



● NOVITÀ STAGIONE 2023/2024
● ATTIVITÀ ABBONAMENTO OPEN