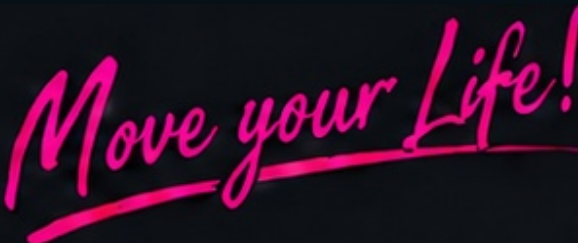




ORARIO LEZIONI

VALIDO PER LA STAGIONE 2026/2027

Gli orari delle lezioni potrebbero subire variazioni nel corso della stagione come previsto dal Regolamento (Art. 13)



SALA SPINNING

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ORE 19.00 SPINNING <i>Simone L.</i>	ORE 19.30 SPINNING <i>Simone L.</i>	ORE 19.00 SPINNING <i>Simone L.</i>	ORE 19.30 SPINNING <i>Simone L.</i>	ORE 13.30 SPINNING <i>Simone L.</i>	ORE 12.30 SPINNING <i>Simone L.</i>

LUNEDÌ	SALA ENERGY	9.30 - 10.20 MAT. PILATES <i>Davide B.</i>	10.30 - 11.20 TONE UP <i>Davide B.</i>	12.00 TAI CHI* <i>Salvatore</i>	13.30 - 14.20 MAT. PILATES <i>Davide B.</i>			17.30 - 18.20 G.A.G. <i>Fabrizio E.</i>	18.30 - 19.20 MAT. PILATES <i>Davide B.</i>	19.30 - 20.20 PRE BOXE <i>Gianluca G.</i>	20.30 - 21.20 METODO ZUMBA <i>Fabiana T.</i>
	SALA VITALITY				13.30 - 14.20 JUST PUMP <i>Angelo L.</i>			17.00 - 18.20 KARATE KIDS* <i>Stefano</i>	18.20 - 19.10 BODY SCULPT <i>Fabrizio E.</i>	19.20 - 20.10 TOTAL BODY <i>Davide B.</i>	20.15 - 21.10 JUST PUMP <i>Simone L.</i>
MARTEDÌ	SALA ENERGY	9.30 - 10.20 POSTURALE <i>Marco M.</i>	10.30 - 11.20 TOTAL BODY <i>Valerio</i>		13.30 - 14.20 FUNZIONALE <i>Fabrizio E.</i>	14.30 - 15.20 PRE BOXE <i>Gianluca G.</i>		17.00 - 17.50 METODO ZUMBA <i>Angie A.</i>	18.15 - 19.00 FUNZIONALE <i>Pierluigi R.</i>	19.10 - 20.00 JUST PUMP <i>Angelo L.</i>	20.00 - 20.50 FUNZIONALE <i>Angelo C.</i>
	SALA VITALITY						16.15 - 17.10 JUST PUMP <i>Angelo L.</i>	17.30 - 18.20 MOBILITY YOGA <i>Alice</i>		19.00 - 19.50 POSTURALE <i>Alessandra</i>	20.00 - 22.00 KARATE* ADULTI
MERCOLEDÌ	SALA ENERGY	9.30 - 10.20 MAT. PILATES <i>Davide B.</i>	10.30 - 11.20 TONE UP <i>Davide B.</i>	12.00 TAI CHI* <i>Salvatore</i>	13.30 - 14.20 MAT. PILATES <i>Davide B.</i>			17.30 - 18.20 BODY SCULPT <i>Fabrizio E.</i>	18.30 - 19.20 MAT. PILATES <i>Davide B.</i>	19.30 - 20.20 PRE BOXE <i>Gianluca G.</i>	20.30 - 21.30 METODO ZUMBA <i>Fabiana T.</i>
	SALA VITALITY				13.30 - 14.20 JUST PUMP <i>Angelo L.</i>			17.00 - 18.00 KARATE KIDS* <i>Stefano</i>	18.15 - 19.10 CIRCUIT TRAINING <i>Fabrizio E.</i>	19.20 - 20.10 TONE UP <i>Davide B.</i>	20.15 - 21.10 JUST PUMP <i>Simone L.</i>
GIOVEDÌ	SALA ENERGY	9.30 - 10.20 POSTURALE <i>Marco M.</i>	10.30 - 11.20 TOTAL BODY <i>Valerio</i>		13.30 - 14.20 FUNZIONALE <i>Fabrizio E.</i>	14.30 - 15.20 CROSS BOXE <i>Gianluca G.</i>		17.00 - 17.50 METODO ZUMBA <i>Angie A.</i>	18.15 - 19.00 FUNZIONALE <i>Pierluigi R.</i>	19.10 - 20.00 JUST PUMP <i>Angelo L.</i>	20.00 - 20.50 FUNZIONALE <i>Angelo C.</i>
	SALA VITALITY						16.15 - 17.10 JUST PUMP <i>Angelo L.</i>	17.30 - 18.20 MOBILITY YOGA <i>Alice</i>		19.00 - 19.50 POSTURALE <i>Alessandra</i>	20.00 - 22.00 KARATE* ADULTI
VENERDÌ	SALA ENERGY	9.30 - 10.20 MAT. PILATES <i>Davide B.</i>	10.30 - 11.20 JUST PUMP <i>Davide B.</i>		13.30 - 14.20 JUST PUMP <i>Angelo L.</i>				18.20 - 19.10 MAT. PILATES <i>Davide B.</i>	19.30 - 20.20 CROSS BOXE <i>Gianluca G.</i>	
	SALA VITALITY							17.00 - 18.00 KARATE KIDS* <i>Stefano</i>	18.15 - 19.00 BODY SCULPT <i>Fabrizio E.</i>	19.10 - 20.05 JUST PUMP <i>Davide B.</i>	20.10 - 22.00 KARATE* ADULTI
SABATO	SALA ENERGY		10.00 - 10.50 POSTURALE <i>Marco M.</i>	11.00 - 11.50 JUST PUMP <i>Simone L.</i>							
	SALA VITALITY	9.30 - 11.00 IAIDO* <i>Adulti</i>									

* I corsi di KARATE e IAIDO sono a pagamento, il costo non è incluso nelle formule di abbonamento.