

Orari validi dal 21/07 AL 02/08/25

PALESTRA ATTREZZI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-11.00	08.00-11.00
12.30-14.00	12.30-14.00	12.30-14.00	12.30-14.00	12.30-14.00
16.30-20.00	16.30-20.00	16.30-20.00	16.30-20.00	16.30-20.00

Orari validi dal 21/07 AL 02/08/25

PALESTRA CORSI

Corsi della mattina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.30 ★ Stretch and tone				
10.45 ★ Lower Body		10.45 ★ Ginnastica Posturale		
	13.00 ★ Abdominal Workout		13.00 ★ Abdominal Workout	

Corsi del pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
16.30 ★ Pilates		16.30 ★ Pilates		
17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 ★ Ginnastica posturale
18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale		18.30 Ginnastica posturale	18.30 ★ Pilates
19.30 ★ Circuito funzionale		19.00 ★ Circuito funzionale		19.30 ★ Super Tone