

Orari validi dal 30/06 AL 19/07/25

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

PALESTRA CORSI Corsi della mattina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.30 ★ Stretch and tone				
10.45 ★ Total Body Step	11.00 ★ Postural Pilates	10.45 ★ Ginnastica Posturale	11.00 ★ Postural Pilates	10.45 ★ Total Body Step
				11.45 ★ Postural Pilates
	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