

## Orari Corsi Fitness | in vigore dal 30/06/2025 al 27/07/2025

| Lunedì                         | Martedì                             | Mercoledì                                | Giovedì                             | Venerdì                        | Sabato |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------|
| 09.15-10.00<br>hiit total body |                                     | 09.00-09.45<br>tonificazione/funzionale  | 09.30-10.30<br>pilates *            | 09.15-10.00<br>hiit total body |        |
| 10.00-10.45<br>posturale       |                                     | 09.45-10.30<br>funzionale/hiit           |                                     | 10.00-10.45<br>posturale       |        |
| 12.45-13.30<br>walking         |                                     | 12.45-13.30<br>hiit                      |                                     | 12.45-13.30<br>power bound     |        |
| 17.45-18.30<br>hiit            | 17.30-18.30<br>pilates *            |                                          | 18.00-19.00<br>pilates *            |                                |        |
| 18.30-19.15<br>fit boxe        | 18.30-19.30<br>pilates *            |                                          | 19.00-20.00<br>pilates *            | 18.30-19.15<br>walking         |        |
| 19.15-20.00<br>power bound     | 18.30-19.30<br>spartan system basic | 18.15-19.00<br>fly gym (2 volte al mese) | 18.30-19.30<br>spartan system basic | 19.30-20.15<br>step            |        |
|                                | 19.30-20.30<br>spartan system       | 19.00-19.45<br>power bound/funzionale    | 19.30-20.30<br>spartan system       | 20.15-21.00<br>aerobica        |        |
|                                |                                     | 19.45-20.30<br>fly gym/hiit              |                                     |                                |        |

\*Corsi a pagamento separato

Tutti gli orari potranno essere modificati per necessità organizzative

