

Orari Corsi Fitness | in vigore dal 29/09/2025 al 19/12/2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.15-10.00 hiit / total body		09.15-10.00 hiit		09.00-09.45 hiit total body	
10.00-10.45 posturale		10.00-10.45 core&proprioceptivity		09.45-10.30 posturale	
12.45-13.30 walking	12.30-13.30 pilates*	12.45-13.30 hiit		12.45-13.30 power bound	
17.45-18.30 hiit / gym ball					
18.30-19.15 fit boxe		18.15-19.00 fly gym		18.30-19.15 walking	
19.15-20.00 power bound	18.30-19.30 spartan system basic	19.00-19.45 step / power bound	18.30-19.30 spartan system basic	19.30-20.15 step	
	19.30-20.30 spartan system	19.30-20.30 small group training	19.30-20.30 spartan system	20.15-21.00 hiit	
		19.45-20.30 fly gym			
		20.30-21.30 small group training			

*Corsi a pagamento separato

Tutti gli orari potranno essere modificati per necessità organizzative

