

# Orari Corsi Fitness | in vigore dal 14/09/2026 al 23/12/2026

| Lunedì                         | Martedì                                | Mercoledì                            | Giovedì                                | Venerdì                      | Sabato |
|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|--------|
| 09.15-10.00<br>total body      | 09.30-10.30<br>rieducazione funzionale | 09.15-10.00<br>core&proprioceptivity | 09.30-10.30<br>rieducazione funzionale | 09.15-10.00<br>hiit          |        |
| 10.00-10.45<br>posturale       |                                        | 10.00-10.45<br>hiit                  |                                        | 10.00-10.45<br>yoga fit      |        |
|                                |                                        |                                      |                                        |                              |        |
| 12.45-13.30<br>walking         |                                        | 12.45-13.30<br>hiit                  |                                        | 12.45-13.30<br>total body    |        |
|                                |                                        |                                      |                                        |                              |        |
| 17.45-18.30<br>hiit            |                                        | 18.00-18.45<br>fly gym               | 18.30-19.30<br>basic bodyfloor         |                              |        |
| 18.30-19.15<br>fit boxe        | 18.30-19.30<br>basic bodyfloor         | 18.45-19.30<br>heels                 | 19.00-20.00<br>small group training    | 18.30-19.15<br>walking       |        |
| 19.15-20.00<br>hybrid training | 19.30-20.30<br>advanced bodyfloor      | 19.00-20.00<br>pesistica             | 19.30-20.30<br>advanced bodyfloor      | 19.15-20.00<br>step avanzato |        |
| 20.00-20.45<br>step base       | 20.30-21.30<br>small group training    | 19.30-20.15<br>hiit                  |                                        | 20.00-20.45<br>heels         |        |

\*Corsi a pagamento separato

Tutti gli orari potranno essere modificati per necessità organizzative

