

**ORARIO PALESTRA**

Lunedì - Venerdì 7.30/22.30

Sabato 9.00/20.00

Domenica 10.00/16.00 (da ottobre a maggio)

**ORARIO SEGRETERIA**

Lunedì - Venerdì 9.00/21.00

Sabato 10.00/17.00

**ORARIO TERMARIUM (aperto da ottobre a maggio)**

Martedì / Giovedì / Sabato / Domenica - open

I corsi di INDOOR CYCLING, WALKING, MILITARY TRAINING, ALLENAMENTO FUNZIONALE, CROSS FIT, OUTDOOR TRAINING, KRAV MAGA, YOGA, DANZA DEL VENTRE e PANCAFIT GROUP non sono compresi nell'abbonamento OPEN.

CORSO PER TUTTI \* - MEDIA INTENSITA' \*\* - ALTA INTENSITA' \*\*\*

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
9.00	TONE UP	55' ** SALA3	9.00	CARDIO TONE	50' ** SALA2	9.00	STEP	55' ** SALA3	9.00	CARDIO TONE	50' ** SALA2	9.00	TOTAL BODY	55' ** SALA3			
9.15	TONIFICAZIONE	55' ** SALA1	9.30	WALKING	55' ** SALA3	9.15	TONIFICAZIONE	55' ** SALA 1	9.30	WALKING	55' ** SALA3	9.15	TONIFICAZIONE	55' ** SALA1			
			10.00	TONO E MOBILITA'	55' * SALA1				10.00	TONO E MOBILITA'	55' ** SALA1	10.00	MATTOOLS	55' * SALA2	10.00	PILATES	55' * SALA1
10.15	PILATES	55' * SALA1	10.00	MATTOLLS	55' * SALA2	10.15	PILATES	55' * SALA1	13.00	GAG	55' ** SALA1	13.00	CARDIO POWER	55' ** SALA1			
13.00	TOTAL BODY	55' ** SALA1	13.00	STEP TONE	55' ** SALA1	13.00	POWER PUMP	55' ** SALA1	13.00	GROUP CYCLING	55' ** SALA2	13.00	WALKING	55' ** SALA2	14.30	KRAV MAGA	90' ** SALA1
13.00	WALKING	55' ** SALA2	13.00	GROUP CYCLING	55' ** SALA2				17.00	EASY POWER +ADDOME/GLUTEI	55' ** SALA3	17.30	GAG	55' ** SALA1	15.00	SATURDAY TRAINING	55' ** SALA1
17.30	STEP TONE	55' ** SALA1	17.30	EASY POWER +ADDOME/GLUTEI	30'+30' SALA3	17.30	TOTAL BODY	55' ** SALA1	18.00	POWER PUMP	55' ** SALA3						
18.30	STRECHING	45' * SALA1	18.00	POWER PUMP	55' ** SALA1				18.00	FIT DANCE	55' ** SALA1	18.30	ZUMBA	55' ** SALA1			
18.30	FIT BOXE	55' ** SALA3	19.00	FIT DANCE	55' ** SALA3	18.30	FIT BOXE	55' *** SALA3	19.00	WALKING	55' ** SALA2	19.00	GROUP CYCLING	55' ** SALA2			
19.00	GROUP CYCLING	55' ** SALA2	19.00	WALKING	55' ** SALA2	19.00	GROUP CYCLING	55' ** SALA2	19.00	EXTREME	55' *** SALA1						
19.15	ZUMBA	55' ** SALA1	19.00	EXTREME	55' *** SALA1	19.15	ZUMBA	55' ** SALA1	19.30	STEP	55' *** SALA3						
19.30	JAZZERCISE	55' * SALA2				19.30	JAZZERCISE	55' *** SALA2	20.00	MATTOOLS	55' * SALA2	19.30	JAZZERCISE	55' ** SALA1			
20.00	MATTOOLS	55' * SALA2	20.00	ZUMBA	55' ** SALA1	20.00	MATTOOLS	55' * SALA2	20.00	ZUMBA	55' ** SALA1	19.40	STRETCHING	45' * SALA3			
			20.15	GROUP CYCLING	55' ** SALA2												
			20.30	PANCAFIT GROUP	45' ** SALA2												
20.30	MILITARY TRAINING	60' *** SALA1	20.30	MILITARY TRAINING	60' *** SALA1	20.30	MILITARY TRAINING	60' *** SALA1	20.30	MILITARY TRAINING	60' *** SALA1						
			21.00	YOGA	90' SALA1	21.00	LATINO AMERICANO	90'	21.00	YOGA	90' SALA1						