



ORARIO CORSI STAGIONE 2025/26

VALIDO DAL 15 SETTEMBRE 2025

PER TUTTI I CORSI E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP MOOPLAN

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI
	ORE 9:30 TRX		ORE 9:30 POWER YOGA		ORE 9:30 TRX		ORE 9:30 POWER YOGA		ORE 9:30 PILATES		ORE 9:30 HATHA YOGA
	ORE 10:15 PILATES		ORE 10:30 WBS		ORE 10:15 TOTAL BODY		ORE 10:30 WBS		ORE 10:15 TOTAL BODY		ORE 10:30 PILATES
		ORE 11:15 HEAT				ORE 11:15 HEAT					ORE 11:15 TRX
	ORE 12:45 TOTAL BODY		ORE 12:45 FREESTYLER	ORE 12:45 HEAT			ORE 12:45 POWER YOGA		ORE 12:45 PILATES	ORE 11:15 HEAT	

UN CORPO SANO È UNA CASA PER LA MENTE

DOMENICA

	ORE 16:00 HATHA YOGA	ORE 16:00 HEAT			ORE 16:00 HEAT						
	ORE 17:00 PILATES	ORE 17:30 HEAT/SPINNING	ORE 17:00 TRX		ORE 17:00 GAG	ORE 17:30 HEAT/SPINNING	ORE 17:00 STEP COREO		ORE 17:00 TOTAL BODY		
ORE 17:45 HEAT/SPINNING	ORE 17:45 STEP COREO		ORE 17:45 BODYWEIGHT		ORE 17:45 FREESTYLER		ORE 17:45 PUMP		ORE 17:45 TRX	ORE 11:00 HEAT	
	ORE 18:30 KETTLEBELL TRAINING	ORE 18:15 HEAT/SPINNING	ORE 18:30 PILATES	ORE 17:45 HEAT/SPINNING	ORE 18:30 FIT-BOXE	ORE 18:15 HEAT/SPINNING	ORE 18:30 PILATES	ORE 18:15 HEAT	ORE 18:30 FUNCTIONAL TRAINING		
ORE 18:45 HEAT/SPINNING				ORE 18:45 HEAT/SPINNING						LE SPECIAL CLASS FUNCTIONAL SI PRENOTANO ALLA RECEPTION	
	ORE 19:15 FUNCTIONAL TRAINING				ORE 19:15 FUNCTIONAL TRAINING		ORE 19:15 SPECIAL CLASS FUNCTIONAL				

ORARIO PALESTRA: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 8:00 ALLE 21:00 - SABATO: DALLE 8:30 ALLE 16:00 - DOMENICA MATTINA DALLE 9:00 ALLE 12:00