

ADULTI

Lunedì

10:45-11:45
15:00-16:00
19:00-20:00
20:00-21:00
21:00-22:00

Martedì

10:00-11:00
19:00-20:00

Mercoledì

10:45-11:45
15:00-16:00
19:00-20:00
20:00-21:00
21:00-22:00

Giovedì

10:00-11:00
19:00-20:00

Venerdì

10:45-11:45
19:00-20:00
20:00-21:00

Sabato

09:15-10:15
10:15-11:15

Domenica

-



Le lezioni hanno durata di 60 minuti.
Per frequentare occorre avere un'iscrizione attiva, a
ver consegnato un certificato medico sportivo non agonistico.
I suddetti orari potrebbero subire variazioni volte a migliorare il servizio offerto.

ACQUAFITNESS

Lunedì

10:00 GYM 120
12:50 GYM 120
19:00 GYM 120
20:00 GYM 220

Martedì

9:15 **GYM DOLCE**
15:15 GYM 120
19:00 GYM 120

Mercoledì

10:00 GYM 120
12:50 GYM 120
19:00 GYM 120
20:00 **POLE**

Giovedì

9:15 **GYM DOLCE**
15:15 GYM 120
19:00 GYM 220

Venerdì

19:00 GYM 120
12:50 GYM 220

sabato

9:15 GYM 120
10:15 CIRCUIT

Domenica

10:15 GYM 120



Le lezioni hanno durata di 45 minuti.
Per frequentare occorre avere un'iscrizione attiva,
aver consegnato un certificato medico sportivo non agonistico,
I suddetti orari potrebbero subire variazioni volte a migliorare il servizio offerto.

BIKE

Lunedì

11:00-11:45
18:35-19:20

Martedì

12:50-13:35
20:00-20:45

Mercoledì

20:15-21:00

Giovedì

12:50-13:35
18:35-19:20
20:00-20:45

Venerdì

12:50-13:35
19:00-19:45
20:00-20:45

Sabato

-

Domenica

-



*Le lezioni hanno durata di 45 minuti.
Per frequentare occorre avere un'iscrizione attiva,
aver consegnato un certificato medico sportivo non agonistico,
I suddetti orari potrebbero subire variazioni volte a migliorare il servizio offerto.*

PALESTRA

Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì Sabato

9:15-10:00

TOTAL BODY

10.15-11.00

GYM DOLCE

GYM DOLCE

11.30-12.15

POSTURAL*

12:50-13:35

PILATES

YOGA

TOTAL BODY

PILATES

18:45-19:30

PILATES

PILATES



Le lezioni hanno durata di 45 minuti.
Per frequentare occorre avere un'iscrizione attiva,
aver consegnato un certificato medico sportivo non agonistico,
I suddetti orari potrebbero subire variazioni volte a migliorare il servizio offerto.

* Verifica in reception se il tuo pacchetto comprenda le lezioni di Postural!