

Stagione 2025
In vigore dal 14 APRILE

PLANNING

fitness

Attività Primaverili



PISCINA GROPALLO
Acqua. Sport. Benessere.

LUNEDÌ

10:00-10:45
PILATES

10:45-11:30
GAG

17:00-18:00
YOGA-PILATES

18:00-18:45
MOVIDA

18:45-19:30
FULL BODY

19:30-20:30
FUNCTIONAL
TRAINING

MARTEDÌ

12:30-13:15
GAG

13:15-14:00
MOBILITY

17:15-18:00
MOBILITY

18:00-18:45
TABATA

18:45-19:30
GAG

MERCOLEDÌ

10:00-10:45
GAG

10:45-11:30
PILATES

17:15-18:00
POSTURALE

18:00-18:45
TRX

18:45-19:45
FUNCTIONAL
TRAINING

GIOVEDÌ

13:00-13:45
FULL BODY BARRE

13:45-14:30
YOGA-PILATES

17:00-18:00
YOGA 360°

18:00-18:45
TABATA

18:45-19:30
FIT DANCE

19:30-20:30
YOGA 360°
DINAMICO

VENERDÌ

10:00-10:45
BARRE ATTACK

10:45-11:30
MOBILITY

17:15-18:00
POSTURALE

18:00-18:45
TRX

18:45-19:45
FUNCTIONAL
TRAINING

SABATO

10:00-10:45
FANTASY STRONG

10:45-11:30
FANTASY SOFT

SOFT

MEDIUM

STRONG

VERY STRONG

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno