



Fit Studio

La Sala Fitness della Piscina del Centro

attività sportiva
ginnica
finalizzata alla
salute ed al
benessere fisico

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9 ³⁰	ginnastica con tecniche del Pilates	ginnastica con tecniche del Posturale	fitness GAG	ginnastica con tecniche del Pilates	ginnastica con tecniche del Posturale	Attività a rotazione
10 ³⁰	aerobica con Step	ginnastica con tecniche dello Yoga	fitness Zumba	ginnastica con tecniche dello Yoga	ginnastica a circuito Met	Attività a rotazione
11 ³⁰	Pole Dance					
12 ⁰⁰						
13 ¹⁵						
14 ¹⁵	fitness GAG	fitness GymBoxe	ginnastica con tecniche del Pilates	aerobica con Walk	ginnastica con tecniche del Pilates	
14 ³⁰						
16 ⁰⁰	ginnastica con tecniche dello Yoga	Pole Dance	Pole Dance	Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	
17 ⁰⁰		Pole Dance	Pole Dance	Pole Dance		
18 ⁰⁰	Hip-Hop	ginnastica con tecniche del Pilates	Hip-Hop	ginnastica a circuito Met	Hip-Hop	
19 ⁰⁰	fitness Zumba	fitness ToneUp	ginnastica con tecniche del Pilates	ginnastica con tecniche del Posturale	fitness ToneUp	
19 ¹⁵						
20 ¹⁵	aerobica con Walk	aerobica con Step	fitness GAG	fitness GymBoxe	fitness Zumba	
21 ¹⁵	ginnastica con tecniche del Pilates	Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	Pole Dance	ginnastica con tecniche del Pilates	
22 ¹⁵	ginnastica con tecniche dello Yoga	Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	

attività con
sovraccarichi
e resistenze
finalizzate al
benessere fisico

SWIMGYM

LA PALESTRA DELLA PISCINA DEL CENTRO



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9 ³⁰	Ginnastica per tutti	GINNASTICA FUNZIONALE	Ginnastica per tutti	GINNASTICA FUNZIONALE	Ginnastica per tutti	
10 ³⁰			Ginnastica per tutti			OPEN 9.30 - 12.30
11 ³⁰	OPEN 10.30 - 13.00	OPEN 10.30 - 13.30	OPEN 11.30 - 13.00	OPEN 10.30 - 13.30	OPEN 10.30 - 13.00	
13 ⁰⁰	Fit30		Fit30		Fit30	
13 ³⁰	Fit30	CIRCUIT TRAINING	Fit30	CIRCUIT TRAINING	Fit30	
14 ⁰⁰	Fit30		Fit30		Fit30	
14 ³⁰		WEIGHT & FUNCTIONAL		WEIGHT & FUNCTIONAL		
15 ³⁰	OPEN 14.30 - 17.00		OPEN 14.30 - 17.00		OPEN 14.30 - 17.00	
17 ⁰⁰	CALISTHENIC WORKOUT		CALISTHENIC WORKOUT		CALISTHENIC WORKOUT	
18 ⁰⁰	BODY FOCUS		MILITARY BOOTCAMP		BODY FOCUS	
19 ⁰⁰	BODY FOCUS		MILITARY BOOTCAMP		BODY FOCUS	
20 ⁰⁰		OPEN 18.00 - 22.30		OPEN 18.00 - 22.30		
	OPEN 20.00 - 22.30		OPEN 20.00 - 22.30		OPEN 20.00 - 22.30	