



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 per tutti		fitness ToneUp		Ginnastica per tutti	
10 ³⁰		ginnastica con tecniche dello Yoga	fitness Zumba	ginnastica con tecniche dello Yoga		
11 ³⁰						
12 ⁰⁰	Pole Dance					
13 ¹⁵	fitness GAG	fitness	ginnastica con tecniche del Pilates	fitness	ginnastica con tecniche del Pilates	
14 ¹⁵						
14 ³⁰	ginnastica con tecniche dello Yoga	Pole Dance	Pole Dance	Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	
16 ⁰⁰		Pole Dance		Pole Dance		
17 ¹⁵		fitness Zumba		fitness ToneUp		
18 ¹⁵	ginnastica Yoga Posturale	fitness ToneUp	fitness ToneUp	fitness Zumba	ginnastica Yoga Posturale	
19 ¹⁵	fitness GAG	fitness Walk	fitness SuperJump	fitness GymBoxe	aerobica Power Fit	
20 ¹⁵	ginnastica con tecniche del Pilates	Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	Pole Dance	ginnastica con tecniche del Pilates	
21 ¹⁵		Pole Dance		Pole Dance		

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 FUNZIONALE		GINNASTICA FUNZIONALE		
10 ³⁰	Ginnastica per tutti		Ginnastica per tutti		Ginnastica per tutti	
11 ³⁰		OPEN 10.30 - 13.00		OPEN 10.30 - 13.00		
12 ⁰⁰	OPEN 11.30 - 13.00		OPEN 11.30 - 13.00		OPEN 11.30 - 13.00	
13 ⁰⁰	Fit30		Fit30		Fit30	
13 ³⁰	Fit30		Fit30		Fit30	
14 ⁰⁰						
17 ¹⁵	CIRCUIT TRAINING		BODY FOCUS		CIRCUIT TRAINING	
18 ¹⁵	CALISTHENIC WORKOUT		CALISTHENIC WORKOUT		CALISTHENIC WORKOUT	
19 ¹⁵		OPEN 18.15 - 21.30		OPEN 18.15 - 21.30		
	OPEN 19.15 - 21.30		OPEN 18.15 - 21.30		OPEN 19.15 - 21.30	