



Fit Studio

La Sala Fitness della Piscina del Centro

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9 ³⁰	Pilates	Posturale	GAG	Pilates	Posturale	Attività a rotazione
10 ³⁰	Step	Hatha Yoga	Respiro Consapevole	Hatha Yoga	Met Circuit	Attività a rotazione
11 ³⁰	Pole Dance					
12 ⁰⁰						
13 ¹⁵	GAG	Walk	Pilates	Walk	Pilates	
14 ¹⁵	Hatha Yoga	Pole Dance	Pole Dance	Pole Dance	Hatha Yoga	
14 ³⁰						
16 ⁰⁰		Pole Dance	Pole Dance	Pole Dance		
17 ⁰⁰	Hip-Hop	Pilates	Hip-Hop	Met Circuit	Hip-Hop	
18 ⁰⁰	Zumba Fitness	ToneUp	Pilates	Posturale	ToneUp	
19 ⁰⁰	KeyBoxe	Step	Walk	BoxeUp	Zumba Fitness	
19 ¹⁵						
20 ¹⁵	Pilates Matwork	Pole Dance	PowerYoga 1° livello	Pole Dance	Pilates Matwork	
21 ¹⁵	Vyniasa Yoga	Pole Dance	PowerYoga 2° livello	Pole Dance	Vyniasa Yoga	
22 ¹⁵						

SWIMGYM

LA PALESTRA DELLA PISCINA DEL CENTRO



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9 ³⁰	Risveglio Funzionale	FUNCTIONAL CIRCUIT	Risveglio Funzionale	FUNCTIONAL CIRCUIT	Risveglio Funzionale	
10 ³⁰	OPEN 10.30 - 13.00	OPEN 10.30 - 13.30	Risveglio Funzionale	OPEN 10.30 - 13.30	OPEN 10.30 - 13.00	OPEN 9.30 - 12.30
11 ³⁰			OPEN 11.30 - 13.00			
13 ⁰⁰	Fit30	CIRCUIT TRAINING	Fit30	CIRCUIT TRAINING	Fit30	
13 ³⁰	Fit30		Fit30		Fit30	
14 ⁰⁰	Fit30		Fit30		Fit30	
14 ³⁰	OPEN 14.30 - 17.00	WEIGHT & FUNCTIONAL	OPEN 14.30 - 17.00	WEIGHT & FUNCTIONAL	OPEN 14.30 - 17.00	
15 ³⁰						
17 ⁰⁰	CALISTHENIC WORKOUT		CALISTHENIC WORKOUT		CALISTHENIC WORKOUT	
18 ⁰⁰	BODY FOCUS	OPEN 18.00 - 22.30	MILITARY BOOTCAMP	OPEN 18.00 - 22.30	BODY FOCUS	
19 ⁰⁰	BODY FOCUS		MILITARY BOOTCAMP		BODY FOCUS	
20 ⁰⁰	OPEN 20.00 - 22.30	OPEN 18.00 - 22.30	OPEN 20.00 - 22.30	OPEN 18.00 - 22.30	OPEN 20.00 - 22.30	
21 ⁰⁰						
22 ⁰⁰						