



# 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 <sup>30</sup>	ginnastica con tecniche del Pilates		fitness ToneUp		ginnastica con tecniche del Pilates	
10 <sup>30</sup>		ginnastica con tecniche dello Yoga	fitness Zumba	ginnastica con tecniche dello Yoga		
11 <sup>30</sup>						
12 <sup>00</sup>	Pole Dance					
13 <sup>15</sup>						
14 <sup>15</sup>	fitness GAG	fitness ToneUp	ginnastica con tecniche del Pilates	fitness GAG	ginnastica con tecniche del Pilates	
14 <sup>30</sup>	ginnastica con tecniche dello Yoga	Pole Dance	Pole Dance	Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	
16 <sup>00</sup>		Pole Dance		Pole Dance		
17 <sup>00</sup>						
18 <sup>00</sup>		fitness Zumba		fitness ToneUp		
18 <sup>15</sup>		fitness ToneUp	fitness ToneUp	fitness Zumba	ginnastica Yoga Posturale	
19 <sup>00</sup>	ginnastica Yoga Posturale					
19 <sup>15</sup>	fitness GAG	fitness Walk	fitness SuperJump	fitness GymBoxe	fitness GAG	
20 <sup>15</sup>	ginnastica con tecniche del Pilates	Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	Pole Dance	ginnastica con tecniche del Pilates	
21 <sup>15</sup>		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 <sup>30</sup>		GINNASTICA FUNZIONALE		GINNASTICA FUNZIONALE		
10 <sup>30</sup>	Ginnastica per tutti		Ginnastica per tutti		Ginnastica per tutti	
11 <sup>30</sup>						
12 <sup>00</sup>	OPEN 11.30 - 13.00	OPEN 10.30 - 13.00	OPEN 11.30 - 13.00	OPEN 10.30 - 13.00	OPEN 11.30 - 13.00	
13 <sup>00</sup>						
13 <sup>30</sup>	Fit30		Fit30		Fit30	
14 <sup>00</sup>	Fit30		Fit30		Fit30	
17 <sup>15</sup>						
18 <sup>15</sup>	CIRCUIT TRAINING		BODY FOCUS		CIRCUIT TRAINING	
19 <sup>15</sup>	CALISTHENIC WORKOUT		CALISTHENIC WORKOUT		CALISTHENIC WORKOUT	
	OPEN 19.15 - 21.30	OPEN 18.15 - 21.30	OPEN 18.15 - 21.30	OPEN 18.15 - 21.30	OPEN 19.15 - 21.30	