

LUNEDÌ: orari centro 8.30-22.00

- 9.15-10.00 ginnastica dolce (SALA 1)
- 9.45-10.30 acqua gag (PISCINA)
- 12.45-13.45 cross training (SALA funzionale)
- 18.15-19.00 h.e.a.t (SALA funzionale)
- 19.15-20.15 power yoga (SALA funzionale)
- 19.30-20.15 acqua gym (PISCINA)
- 19.30-20.30 zumba (SALA 1)

MARTEDÌ: orari centro 8.30-22.00

- 9.15-10.00 pilates (SALA 1)
- 12.45-13.30 h.e.a.t+spinning (SALA funzionale)
- 15.15-16.00 acqua gym (PISCINA)
- 19.00-19.45 pilates (SALA 1)
- 19.30-20.30 cross training (SALA funzionale)
- 19.45-20.30 acqua gym (PISCINA)
- 20.00-20.45 gag (SALA 1)

MERCOLEDÌ: orari centro 8.30-22.00

- 9.15-10.00 ginnastica dolce (SALA 1)
- 9.45-10.30 acqua gym (PISCINA)
- 13.00-13.45 power yoga (SALA 1)
- 19.00-19.45 h.e.a.t (SALA funzionale)
- 19.15-20.00 zumba (SALA 1)
- 20.00-20.45 acquagym (PISCINA)
- 20.15-21.00 hatha yoga (SALA 1)

GIOVEDÌ: orari centro 8.30-22.00

- 12.45-13.30 acqua gym (PISCINA)
- 19.00-19.45 cross training (SALA funzionale)
- 19.15-20.00 body pump (SALA 1)
- 20.00-20.45 cross training (SALA funzionale)
- 20.00-20.45 acquagym (PISCINA)
- 20.15-21.00 cardio workout (SALA 1)

VENERDÌ: orari centro 8.30-21.30

- 9.45-10.30 acqua antalgica (PISCINA)
- 15.00-15.45 pilates (SALA 1)
- 18.30-19.15 h.e.a.t (SALA funzionale)
- 19.30-20.15 gag (SALA 1)

SABATO: orari centro 8.30-17.00

- 10.30-11.30 cross training (SALA funzionale)

DOMENICA: orari centro 9.00-13.00

RIPARTIAMO!

INFO: i corsi con 

saranno trasmessi in diretta su Zoom. La partecipazione è gratuita per tutti i soci con abbonamento attivo.

La riduzione degli orari corsi è stata obbligatoria per aderire ai rigidi protocolli di sicurezza entrati in vigore.

Tutti gli attrezzi e i tappetini dovranno essere puliti prima e dopo l'utilizzo dal socio.

Le sale corsi saranno sanificate al termine di ogni lezione dal trainer.

Chiediamo a tutti i soci la massima collaborazione, utilizzare gli spogliatoi solo per il tempo strettamente necessario.

La permanenza nel club è massimo di 90'.

Ricordiamo che TUTTI i corsi sono su prenotazione.

Abbiamo fatto tutto il possibile per ripartire insieme a voi!



Click here to
book online