

# ORARIO SETTIMANALE CORSI

## IN VIGORE DAL 5 OTTOBRE 2026

| LUNEDÌ                                                 | MARTEDÌ                                                                  | MERCOLEDÌ                                                           | GIOVEDÌ                                                    | VENERDÌ                                                             | SABATO                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00 – 9:45<br><b>SOFT TONE</b><br>SIMONA C.           |                                                                          | 9:00 – 10:00<br><b>CORPO LIBERO</b><br>SIMONA C.                    | 10:00 – 10:45<br><b>GIN DOLCE CONSAPEVOLE</b><br>DAVIDE R. | 9:00 – 10:00<br><b>DO YOGA</b><br>NICOLETTA                         | 10:00 – 10:45<br><b>CARDIO CLASS &amp; PILATES</b><br>A ROTAZIONE                                                                                             |
| 9:45 – 10:30<br><b>OLIT</b><br>SIMONA C.               | 10:00 – 10:45<br><b>CARDIO TONE</b><br>CARLO V.                          | 10:00 – 11:00<br><b>TONIFICAZIONE &amp; STRETCHING</b><br>SIMONA C. | 10:45 – 11:45<br><b>TRAINING FUNZIONALE</b><br>DAVIDE R.   | 10:00 – 11:00<br><b>TONIFICAZIONE &amp; STRETCHING</b><br>SABINO D. | 10:45 – 11:30<br><b>TOTAL TONE</b><br>A ROTAZIONE                                                                                                             |
| 11:00 – 12:00<br><b>GINNASTICA DOLCE MARIAGIOVANNA</b> | 10:45 – 11:30<br><b>PILATES</b><br>CARLO V.                              | 11:00 – 12:30<br><b>YOGA MARIAGIOVANNA</b>                          | 11:45 – 12:30<br><b>POSTURAL GYM</b><br>DAVIDE R.          | 11:00 – 12:00<br><b>GINNASTICA DOLCE MARIAGIOVANNA</b>              |                                                                                                                                                               |
|                                                        | 12:30 – 13:30<br><b>TAI CHI CHUAN</b><br>ROBERTO                         | 12:45 – 13:45<br><b>PILATES &amp; TONE</b><br>SIMONA C.             | 12:30 – 13:30<br><b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b><br>CISCO        |                                                                     | <br><b>INDOSSA SEMPRE SCARPE PULITE</b><br><b>PER ALLENARTI AL MEGLIO</b> |
| 15:15 – 16:00<br><b>GIN. ANTALGICA</b><br>CHRISTIAN    |                                                                          | 15:15 – 16:00<br><b>GIN. ANTALGICA</b><br>SABINO D.                 |                                                            | 15:15 – 16:00<br><b>GIN. ANTALGICA</b><br>SABINO D.                 |                                                                                                                                                               |
| 17:00 – 17:45<br><b>CARDIO GAG</b><br>SIMONA C.        | 17:15 – 18:00<br><b>LADY GAG</b><br>CON ALICE                            |                                                                     | 17:30 – 18:15<br><b>PILATES</b><br>CON CARLO V.            |                                                                     |                                                                                                                                                               |
| 17:45 – 18:30<br><b>PILATES</b><br>SIMONA C.           | 18:00 – 18:45<br><b>PILATES</b><br>CON ALICE                             | 17:45 – 18:30<br><b>ZUMBA</b><br>CON JANA R.                        | 18:15 – 18:45<br><b>TABATA</b><br>CON CARLO V.             | 17:00 – 17:45<br><b>STEP TONE</b><br>SALVO O.                       | <b>DA GENNAIO TUTTI I VENERDÌ</b><br>20:30 – 21:30<br><b>LATINO AMERICANO</b><br>CORSO BASE<br>21:30 – 22:30<br><b>LATINO AMERICANO</b><br>CORSO INTERMEDIO   |
| 18:30 – 19:15<br><b>TABATA</b>                         | 18:45 – 19:30<br><b>FUNCTIONAL</b><br>CON ALICE                          | 18:30 – 19:15<br><b>POUND</b><br>CON JANA R.                        | 18:45 – 19:30<br><b>TOTAL TONE</b><br>CARLO V.             | 17:45 – 18:30<br><b>ZUMBA</b><br>CON SALVO O.                       |                                                                                                                                                               |
| 19:15 – 20:00<br><b>TOTAL TONE</b><br>SIMONA C.        | RICORDATI<br><b>L'ASCIUGAMANO TERGI SUDORE</b><br>PORTALO SEMPRE CON TE! | 19:15 – 20:00<br><b>TOTAL TONE</b><br>CON JANA R.                   | 19:30 – 21:00<br><b>KUNDALINI YOGA</b><br>CON CARLO V.     | 18:30 – 19:15<br><b>PILATES</b><br>CON SALVO O.                     |                                                                                                                                                               |
| 20:00 – 21:00<br><b>AFROFIT</b><br>CON CISCO           | 20:00 – 21:30<br><b>KRAV MAGA</b><br>CON KATIUSCIA                       | 20:00 – 21:00<br><b>FUNKTIONAL</b><br>CON CISCO                     |                                                            | 19:15 – 20:00<br><b>TOTAL TONE</b><br>CON SALVO O.                  |                                                                                                                                                               |



**I CORSI IN GIALLO SONO EXTRA ABBONAMENTO**

Eventuali modifiche provvisorie al programma verranno comunicate sul nostro sito web e sui nostri canali social, inquadra il QR per vederli!