

ORARIO CORSI 2025/26

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:15 - 08:00 GROUP CYCLING	09:00 - 09:45 WALKING	07:15 - 08:00 GROUP CYCLING	09:30 - 10:15 TOTAL TONE	07:15 - 08:00 WALKING
09:00 - 09:45 POSTURAL	09:30 - 10:15 POSTURAL	07:15 - 08:00 PILATES	10:30 - 11:15 PANCAFIT	09:30 - 10:15 PILATES
09:00 - 10:15 VINYASA YOGA		09:00 - 10:00 HATHA YOGA	MATTINO	
10:00 - 10:45 TOTAL TONE		09:30 - 10:15 PANCAFIT		
		10:15 - 11:00 GROUP CYCLING		

		12:45 - 13:30 TRX		
12:45 - 13:30 TOTAL TONE	13:00 - 13:45 POSTURAL	13:00 - 13:45 GROUP CYCLING	13:00 - 13:45 PANCAFIT	13:00 - 13:45 PILATES

PAUSA PRANZO

17:30 - 18:15 PANCAFIT	17:30 - 18:15 PILATES		17:30 - 18:15 WALKING
18:30 - 19:15 STEP	18:20 - 19:05 TOTAL TONE	18:30 - 19:15 TRX	18:20 - 19:05 FIT&BOXE
18:40 - 19:25 GROUP CYCLING	18:25 - 19:15 PILATES BARRE	18:40 - 19:25 GROUP CYCLING	18:30 - 19:15 WALKING
18:45 - 20:00 D. VENTRE INTERM.	18:30 - 19:15 WALKING	19:20 - 20:05 PANCAFIT	19:20 - 20:05 TOTAL TONE
19:30 - 20:15 TOTAL TONE	19:20 - 20:05 FIT&BOXE	19:30 - 20:30 POWER YOGA	19:30 - 20:15 POSTURAL
20:00 - 21:30 D. VENTRE AVANZ.	19:30 - 20:15 PILATES	SERA	
20:30 - 21:30 POLE DANCE	19:40 - 20:25 GROUP CYCLING		
	20:20 - 21:50 DANZA AEREA BASE		
			19:40 - 20:25 GROUP CYCLING
			20:20 - 21:50 D. AEREA INTERM.

LE ATTIVITÀ SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI. PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE LA NOSTRA APP.

SABATO (DA OTTOBRE)	10:00 - 11:00 GROUP CYCLING
DOMENICA (DA NOVEMBRE)	10:30 - 11:30 GROUP CYCLING

	STRETCH & RELAX
	TONIFICAZIONE
	STRETCH & TONE
	CARDIOVASCOLARE

	CYCLING
	EXTRA FITNESS

fitness
FAKTORY

La denominazione dei corsi è funzionale ad una migliore comprensione all'interno delle diverse tipologie proposte, comunque rientranti nelle discipline sportive finalizzate alla salute e al fitness, come da elenco presente nella delibera CONI n. 1568 del 14.02.2017 e del 10.05.2017 e successive modifiche.

