



Orari del Circolo • lun/ven 06:30-22:30 | sab 07:00-20:00 | dom 07:00-19:00

FITNESS E WELLNESS

PLANNING LEZIONI DAL 29 SETTEMBRE 2025

CORSI FITNESS

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
08:30	CIRCUIT TRAINING Francesco – Sala 1	08:30	STRETCH & TONE Carola – Sala 1	08:30	TONIFICAZIONE Francesca – Sala 1	08:30	STRETCH & TONE Carola – Sala 1	08:30	TONIFICAZIONE Francesca – Sala 1	09:30	FUNCTIONAL Francesco – Sala 1
09:30	TOTAL BODY Denys – Sala 1	09:45	TOTAL BODY Simona G. – Sala 1	09:30	TOTAL BODY Denys – Sala 1	09:45	TOTAL BODY Simona G. – Sala 1	09:30	TOTAL BODY Denys – Sala 1	10:30	TOTAL BODY Alejandro – Sala 1
10:30	GINNASTICA GENERALE Francesca – Sala 1			10:30	GINNASTICA GENERALE Francesca – Sala 1					11:30	ZUMBA Alejandro – Sala 1
		12:00	BALLO Intermedio Francesca e Simone Sala 1	12:00	BALLO Primi Passi Francesca e Simone Sala 2	12:00	BALLO Intermedio Francesca e Simone Sala 1			12:00	PUGILATO Emiliano – Sala 5
13:30	FIT & SCULPT Denys – Sala 1	13:30	FUNCTIONAL Giulio – Sala 1	13:30	FIT & SCULPT Alessia – Sala 1	13:30	FUNCTIONAL Giulio – Sala 1	13:30	FIT & SCULPT Alessia – Sala 1	DOMENICA	
17:00	TOTAL BODY Mihail – Sala 1	17:00	TOTAL BODY Stefano – Sala 1	17:00	GAG Mihail – Sala 1	17:00	TOTAL BODY Stefano – Sala 1	17:00	CIRCUIT TRAINING Mihail – Sala 1		
18:00	TOTAL BODY Denys – Sala 1	18:00	CIRCUIT TRAINING Giulio – Sala 1	18:00	TOTAL BODY Denys – Sala 1	18:00	CIRCUIT TRAINING Giulio – Sala 1	18:00	DYNAMIC NATURAL MOVEMENT Mihail – Sala 1	11:00	TOTAL BODY A rotazione – Sala 1
		18:00	ADDOMINALI Leonardo – Sala 5 30 minuti	18:00	DANCE 4 ALL Mihail – Sala 2	18:00	ADDOMINALI Leonardo – Sala 5 30 minuti				
19:00	CIRCUIT TRAINING Mihail – Sala 1	19:00	BODY PUMP Giulio – Sala 1	19:00	TOTAL BODY Mihail – Sala 1	19:00	BODY PUMP Giulio – Sala 1	19:00	TOTAL BODY Denys – Sala 1		
20:00	FUNCTIONAL Francesco – Sala 1	19:45	PUGILATO Emiliano – Sala 5	20:00	FUNCTIONAL Francesco – Sala 1	19:45	PUGILATO Emiliano – Sala 5				

CORSI WELLNESS

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
9:30	PILATES Giuseppe – Sala 3							9:30	PILATES Giuseppe – Sala 3	09:45	PILATES Alessia – Sala 3
10:30	GINNASTICA GENERALE Francesca – Sala 1	10:45	PILATES Simona G. – Sala 3	10:30	GINNASTICA GENERALE Francesca – Sala 1	10:45	PILATES Simona G. – Sala 3	10:30	YOGA Carola – Sala 3		
11:30	GINNASTICA DOLCE Carola – Sala 1	11:00	POSTURALE Simona D. – Sala 1	11:30	GINNASTICA DOLCE Carola – Sala 1	11:00	POSTURALE Simona D. – Sala 1	11:30	POSTURALE Giuseppe – Sala 3		
13:15	PILATES Carola – Sala 3	11:45	PILATES Simona G. – Sala 3	13:15	PILATES Carola – Sala 3	11:45	PILATES Simona G. – Sala 3				
		17:00	POSTURALE Giuseppe – Sala 3			17:00	POSTURALE Giuseppe – Sala 3				
18:15	POSTURALE Cinzia – Sala 3	18:00	PILATES Giuseppe – Sala 3	18:15	POSTURALE Cinzia – Sala 3	18:00	PILATES Giuseppe – Sala 3	18:00	DYNAMIC NATURAL MOVEMENT Mihail – Sala 1		
19:10	PILATES Cinzia – Sala 3	19:00	YOGA Francesca Z. – Sala 3	19:10	PILATES Cinzia – Sala 3	19:00	YOGA Francesca Z. – Sala 3	19:10	PILATES Cinzia – Sala 3		

CORSI GROUP CYCLING

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
		19:00	GROUP CYCLING Valeria	19:10	GROUP CYCLING Andrea	19:00	GROUP CYCLING Maria	19:00	GROUP CYCLING Valeria	11:30	GROUP CYCLING Maria
										DOMENICA	
										10:00	GROUP CYCLING A rotazione



Orari del Circolo • lun/ven 06:30-22:30 | sab 07:00-20:00 | dom 07:00-19:00

FITNESS E WELLNESS
PLANNING LEZIONI DAL 29 SETTEMBRE 2025

STUDIO REFORMER PILATES

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:15 SMALL GROUP Alessia - Sala 4		07:15 SMALL GROUP Francesca / Alessia Sala 4		07:15 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	09:00 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4
09:00 SMALL GROUP Costanza - Sala 4			09:00 SMALL GROUP Costanza - Sala 4		11:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4
11:30 SMALL GROUP Giuseppe - Sala 4				11:30 SMALL GROUP Carola - Sala 4	12:30 SMALL GROUP Costanza - Sala 4
		12:30 SMALL GROUP Costanza - Sala 4		12:30 SMALL GROUP Francesca - Sala 4	
13:30 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	13:30 SMALL GROUP Simona - Sala 4		13:30 SMALL GROUP Simona - Sala 4	13:30 SMALL GROUP Francesca - Sala 4	
	14:30 SMALL GROUP Francesca - Sala 4				
17:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	17:00 SMALL GROUP Costanza - Sala 4	17:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	17:00 SMALL GROUP Costanza - Sala 4		
18:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	18:00 SMALL GROUP Francesca Z. - Sala 4	18:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	18:00 SMALL GROUP Francesca Z. - Sala 4	18:00 SMALL GROUP Cinzia - Sala 4	
19:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:10 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	19:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:10 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	19:00 SMALL GROUP Costanza - Sala 4	

CORSI EXTRA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	12:00 BALLO Intermedio Francesca e Simone Sala 1	12:00 BALLO Primi Passi Francesca e Simone Sala 2	12:00 BALLO Intermedio Francesca e Simone Sala 1		
	12:00 POSTURALE SMALL GROUP Simona - Sala 2		12:00 POSTURALE SMALL GROUP Simona - Sala 2		
				18:00 LATINOAMERICANO Francesca e Simone Sala 3	
19:30 MASTER GYM 2008 e precedenti		19:30 MASTER GYM 2008 e precedenti	19:30 MASTER GYM 2008 e precedenti		
20:15 SALSA BAILANDO CUBANO Principianti - Sala 3	20:15 TANGO ARGENTINO TANGO ADELANTE Primi passi - Sala 3	20:45 SALSA LOS ANGELES Intermedio - Sala 2			
	20:15 SALSA BACHATA FUSION Principianti - Sala 1				
21:15 SALSA BAILANDO CUBANO Intermedio - Sala 3	21:15 TANGO ARGENTINO TANGO ADELANTE Intermedio - Sala 3				
	21:15 SALSA BACHATA FUSION Intermedio - Sala 1				

INQUADRA IL QR-CODE
E SCARICA IL NOSTRO
PLANNING SUL TUO
SMARTPHONE



INQUADRA IL QR-CODE
E INVIA UN MESSAGGIO
CON SCRITTOISCRIVIMI
PER TENERTI
AGGIORNATO SULLE
NOSTRE ATTIVITÀ

