



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

FITNESS E WELLNESS

PLANNING LEZIONI STAGIONE 2025-2026

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 3	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		
		18:00	ADDOMINALI Leonardo – Sala 5 30 minuti	18:00	DANCE 4 ALL Mihail – Sala 2	18:00	ADDOMINALI Leonardo – Sala 5 30 minuti	18:00	LATINOAMERICANO Francesca e Simone Sala 3		
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	11:00	TOTAL BODY A rotazione – Sala 1
20:00	FUNCTIONAL Francesco – Sala 1	20:00	PUGILATO Emiliano – Sala 5	20:00	FUNCTIONAL Francesco – Sala 1	20:00	PUGILATO Emiliano – Sala 5				

CORSI WELLNESS

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
9:30	PILATES Fabiola – Sala 3							9:30	PILATES Giuseppe – Sala 3	09:00	YOGA HATHA FLOW Paolo – 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	10:45	YOGA Carola – Sala 1	10:15	PILATES Alessia – Sala 3
11:30	GINNASTICA DOLCE Carola – Sala 1	11:00	POSTURALE Giuseppe – Sala 1	11:30	GINNASTICA DOLCE Carola – Sala 1	11:00	POSTURALE Giuseppe – Sala 1				
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	11:45	POSTURALE Carola – Sala 1		
		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 Intermedio/Avanzato	19:00	YOGA Francesca Z. – Sala 3	19:10	PILATES Cinzia – Sala 3 Intermedio	19:00	YOGA Francesca Z. – Sala 3	19:10	PILATES Cinzia – Sala 3 Intermedio/Avanzato		

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 **STAGIONE 2025-2026**

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
10:30 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4					
11:30 POSTURAL PILATES SMALL GROUP Fabiola - Sala 4				11:30 POSTURAL PILATES SMALL GROUP Giuseppe - Sala 4	11:15 SMALL GROUP Alessia - Sala 4
		12:30 SMALL GROUP Costanza - Sala 4		12:30 SMALL GROUP Francesca - Sala 4	12:30 SMALL GROUP Costanza - Sala 4
13:30 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	13:30 SMALL GROUP Giulia - Sala 4		13:30 SMALL GROUP Giulia - Sala 4	13:30 SMALL GROUP Francesca - Sala 4	
	14:30 STABILITY, MOBILITY & STRETCH SMALL GROUP Francesca - Sala 4		15:30 SMALL GROUP Carola - Sala 4		
17:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4		17:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	17:00 SMALL GROUP Costanza - Sala 4		10:00 SMALL GROUP A rotazione - Sala 4
18:00 CIRCUIT PILATES SMALL GROUP Alessia - Sala 4	18:00 SMALL GROUP Francesca Z. - Sala 4	18:00 CIRCUIT PILATES 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 3	12:00 BALLO Intermedio Francesca e Simone Sala 1		
	12:00 POSTURALE SMALL GROUP Giuseppe - Sala 2		12:00 POSTURALE SMALL GROUP Giuseppe - 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 BACHATA BAILANDO CUBANO Intermedio - Sala 3	21:15 TANGO ARGENTINO TANGO ADELANTE Intermedio - Sala 3				
	21:15 SALSA BACHATA FUSION Intermedio - Sala 1				

Juvenia Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata
Propaganda Attività Fisica Didattica Sportiva Dilettantistica
Attività sportive di Fitness - Sport Ginnastica Discipline BI001, BI003 e BI005 • Sport Atletica
Leggera Discipline AF001, AF002, AF004, AF006, AF007 e AF008 • Sport Triathlon Disciplina
DS005 • Sport Body Building Disciplina Disciplina AP001 • Sport Pesistica Disciplina CK009 •
Sport Acquatici Discipline DD001, DD003 e DD005 • Sport Calcio Disciplina AS002 e AS003 •
Sport Padel Discipline DL002 e DL003 • Sport Danza Sportiva Discipline BC002, BC003,
BC004, BC005, BC006, BC007, BC008, BC009, BC010 e BC011

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

