



PERCORSO FITNESS

STAGIONE 2026 | 2027
GLI ORARI PORTANNO SUBIRE VARIAZIONI

	LUNEDI	MARTEDI	MERC.	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.30 10.45				CIRCUITO		
9.30 10.30		STRETCHING AND POSTURALE				
10.30 11.30	TONIFICAZIONE STRETCHING		TONIFICAZIONE STRETCHING		TONIFICAZIONE STRETCHING	MASTER CLASS #
10.30 12.00			YOGA IN GRAVIDANZA			
11.00 12.00		METODO PILATES		METODO PILATES		
13.00 13.45	CIRCUITO		STREET STEP			
16.00 17.00		GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE		
17.00 18.00	TOTAL BODY		CARDIO TONO			
17.00 18.00			STRETCHING AND POSTURALE		STRETCHING AND POSTURALE	
18.00 19.00		METODO PILATES		METODO PILATES	METODO PILATES	
18.30 19.30	TONIFICAZIONE STRETCHING		METODO YOGA		TONIFICAZIONE STRETCHING	
19.00 20.00		FIT DANCE		FIT DANCE		
19.30 20.30	KETTLE BELL		KETTLE BELL			