

STUDIO 1			
	MATTINA	POMERIGGIO	SERA
LUN	09:10 - 10:00 SPINNING Ilaria	18:30 - 19:20 SPINNING Dunia	
MAR	08:10 - 9:00 SPINNING Lucia	09:10 - 10:00 SPINNING Dunia	19:30 - 20:10 SPINNING Claudio
MER	09:10 - 10:00 SPINNING Ilaria	18:30 - 19:20 SPINNING Dunia	
GIO	09:10 - 10:00 SPINNING Dunia		19:30 - 20:20 SPINNING Claudio
VEN	09:10 - 10:00 SPINNING Ilaria	18:00 - 18:50 SPINNING Claudio	19:00 - 19:50 SPINNING Claudio
SAB			
DOM			

STUDIO 2								
	MATTINA				POMERIGGIO		SERA	
LUN	08:10 - 09:00 TOTAL BODY Liborio	09:10 - 10:00 TOTAL BODY Liborio	10:10 - 11:00 ZUMBA Liborio	11:10 - 12:00 PUMP Ilaria	17:00 - 17:50 STEP & TONE Stefania	18:10 - 19:00 KETTLEBELL TRAINING Corrado	19:10 - 20:00 HIIFT Hight Intensity Functional Training Corrado	20:10 - 21:00 TOTAL BODY Stefania
MAR		09:10 - 10:00 STRETCHING Lucia C.	10:10 - 11:00 CIRCUIT TRAINING Lucia C.		17:30 - 18:20 GAG Liborio	18:30 - 19:20 ZUMBA Liborio	19:30 - 20:20 TOTAL BODY Liborio	
MER	08:10 - 09:00 TOTAL BODY Liborio	09:10 - 10:00 ABS&CIRCUIT Liborio	10:10 - 11:00 ZUMBA Liborio	11:10 - 12:00 STEP & TONE Ilaria	17:00 - 17:50 STEP & TONE Stefania	18:00 - 18:50 CIRCUIT TRAINING Corrado	19:00 - 19:50 BODY SCULPTURE Corrado	
GIO		09:00 - 09:50 STRETCHING Lucia C.	10:00 - 10:50 CIRCUIT TRAINING Lucia C.		17:30 - 18:20 GAG Liborio	18:30 - 19:20 ZUMBA Liborio	19:30 - 20:20 TOTAL BODY Liborio	
VEN	08:10 - 09:00 TOTAL BODY Liborio	09:10 - 10:00 TOTAL BODY Liborio	10:10 - 11:00 ZUMBA Liborio	11:10 - 12:00 CIRCUIT TRAINING Ilaria		18:10 - 19:00 HIIFT Hight Intensity Functional Training Corrado	19:10 - 20:00 KETTLEBELL TRAINING Corrado	
SAB			10:00 - 10:50 CARDIO & TONE Liborio	11:00 - 11:50 WELLDANCE Liborio				
DOM	FITNESS A ROTAZIONE L'orario può variare							

STUDIO 3								
	MATTINA				POMERIGGIO		SERA	
LUN	07:20 - 08:10 PILATES Federica	09:30 - 10:20 PILATES Federica.	10:30 - 11:20 PILATES Federica.			18:00 - 18:50 PILATES MAT Stefania	19:00 - 19:50 VINYASA YOGA Federica	20:00 - 20:50 FIT BALL Federica
MAR	07:20 - 08:10 PILATES Manuela G.	08:30 - 09:20 PILATES Manuela G.		13:30 - 14:20 POSTURALE Manuela G.	17:20 - 18:10 PILATES MAT Manuela G.	18:20 - 19:10 PILATES MAT Manuela G.	19:20 - 20:10 POSTURALE Stefania	20:15 - 21:05 PILATES AVANZATO Stefania
MER	07:20 - 08:10 PILATES Federica	09:00 - 09:50 PILATES Stefania	10:00 - 11:00 EVERGREEN F.W. Lucia C.			18:00 - 18:50 PILATES MAT Stefania	19:00 - 19:50 POSTURAL STRETCH Giulia S.	20:00 - 20:50 MIOFASCIAL RELEASE Giulia S.
GIO		08:30 - 09:20 PILATES Manuela G.		13:30 - 14:20 PILATES Manuela G.	17:20 - 18:10 PILATES MAT Manuela G.	18:20 - 19:10 PILATES MAT Manuela G.	19:20 - 20:10 POSTURALE Stefania	20:15 - 21:05 PILATES AVANZATO Stefania
VEN	07:20 - 08:10 PILATES Federica	09:30 - 10:20 POSTURAL STRETCH Giulia S.	10:30 - 11:20 MIOFASCIAL RELEASE Giulia S.		17:00 - 17:50 PILATES BACK Ivana	18:00 - 18:50 VINYASA YOGA Federica	19:00 - 19:50 PILATES Federica	
SAB	08:10 - 09:00 PILATES Federica	09:10 - 10:40 YOGA Federica	11:10 - 12:00 PILATES MAT Stefania					

STUDIO 4					
	MORNING		POMERIGGIO		SERA
LUN				18:30 - 19:20 ROWING Roberto	19:30 - 20:20 ROWING Roberto
MAR	08:00 - 08:50 ROWING Roberto			18:30 - 19:20 ROWING Maria Teresa	
MER					19:30 - 20:20 ROWING Maria Teresa
GIO	08:00 - 08:50 ROWING Roberto			18:30 - 19:20 ROWING Maria Teresa	
VEN					19:00 - 19:50 ROWING Roberto
SAB		10:00 - 10:50 ROWING Maria Teresa			
DOM					

STUDIO KINESIS (Interno Sala Cardio-Isotonica)					
	MATTINA		POMERIGGIO		SERA
LUN					
MAR			17:45 - 18:35 KINESIS PERFORMANCE Corrado	18:40 - 19:30 KINESIS PERFORMANCE Corrado	
MER					
GIO			17:45 - 18:35 KINESIS PERFORMANCE Corrado	18:40 - 19:30 KINESIS PERFORMANCE Corrado	
VEN					
SAB		10:00 - 10:50 KINESIS PERFORMANCE Robert			
DOM					

SALA CARDIO ISOTONICA				
	MATTINA		POMERIGGIO	SERA
LUN	7:00 - 13:00 Daniele		13:00 - 16:00 Mirko	16:00 - 21:30 Riccardo
MAR	7:00 - 08:00 Robert	8:00 - 12:00 Sara	12:00 - 15:00 Robert	15:00 - 21:30 Alessandro
MER	7:00 - 08:00 Daniele	8:00 - 12:00 Sara	14:00 - 16:00 Mirko	16:00 - 21:30 Daniele V.
GIO	7:00 - 12:00 Robert	8:00 - 12:00 Mirko	12:00 - 15:00 Robert	15:00 - 21:30 Alessandro
VEN	7:00 - 12:00 Daniele		12:00 - 16:00 Mirko	16:00 - 21:30 Daniele V.
SAB	8:00 - 10:00 Daniele	10:00 - 12:00 Mirko	12:00 - 14:00 Robert	14:00 - 19:00 Giovanni
DOM	8:00 - 13:00 Turnazione			

SALA TATAMI GRANDE	
	MATTINA
LUN	10:10 - 11:00 POSTURALE Lucia C.
MAR	11:00 - 11:50 6P (pavimento pelvico) Robert
MER	10:10 - 11:00 PILATES Ivana
GIO	10:00 - 10:50 POSTURAL STRETCH Robert
VEN	10:10 - 11:00 POSTURALE Lucia C.
SAB	11:00 - 11:50 6P (pavimento pelvico) Robert

STUDIO OLISTICO (Piano superiore)	
	MATTINA
LUN	8:20 - 9:10 YOGA Federica
MAR	
MER	8:40 - 9:40 YOGA Federica
GIO	
VEN	8:40 - 9:40 YOGA Federica
SAB	

ACQUA FITNESS

	MATTINA				POMERIGGIO	SERA	
LUN	08:15 - 09:05 ACQUA GYM Stefania	09:10 - 10:00 ACQUA SMILE Lucia C.	10:10 - 11:00 HYDROBIKE Ilaria		13:30 - 14:20 ACQUA TONE Francesca C.	19:10 - 20:00 ACQUA FITNESS Francesca C.	20:00 - 20:50 HYDROBIKE Francesca C.
MAR		08:10 - 09:00 ACQUA CIRCUIT Francesca C.	09:40 - 10:30 ACQUA GYM Francesca C.		13:30 - 14:20 ACQUA GYM Barbara C.	19:30 - 20:20 ACQUA MIX Manuela G.	
MER	08:15 - 09:05 ACQUA GYM Lucia C.	09:10 - 10:00 ACQUA TONE Lucia C.	10:10 - 11:00 HYDROBIKE Ilaria	11:10 - 12:00 ACQUA TRAINING Lucia C.	13:30 - 14:20 ACQUA GAG Manuela G.	19:10 - 20:00 ACQUA SMILE Francesca C.	20:00 - 20:50 ACQUA CIRCUIT Francesca C.
GIO	08:00 - 08:50 ACQUA CIRCUIT Lucia		09:40 - 10:30 ACQUA GYM Manuela G.		13:30 - 14:20 ACQUA GYM Barbara C.	19:30 - 20:20 ACQUA MIX Francesca C.	
VEN	08:15 - 09:05 ACQUA GYM Giulia	09:10 - 10:00 ACQUA TONE Lucia C.	10:10 - 11:00 ACQUA CIRCUIT Ilaria		13:30 - 14:20 ACQUA TONE Ilaria	19:10 - 20:00 ACQUA GAG Barbara C.	20:10 - 21:00 ACQUA CIRCUIT Barbara C.
SAB		09:05 - 09:55 ACQUA ENERGY Francesca C.					
DOM			10:10 - 11:00 ACQUA GYM A Rotazione L'orario delle rotazioni può variare	11:10 - 12:00 ACQUA GYM A Rotazione L'orario delle rotazioni può variare			

NUOTO LIBERO

	MORNING	POMERIGGIO	SERA
LUN	7:00 - 14:30		19:00 - 21:15
MAR	7:00 - 10:00	12:00 - 14:30	19:00 - 21:15
MER	7:00 - 14:30		19:00 - 21:15
GIO	7:00 - 14:30		19:00 - 21:15
VEN	7:00 - 14:30		19:00 - 21:15
SAB	8:00 - 10:00	12:30 - 18:30	
DOM	8:00 - 12:45		

SALA BIOCIRCUIT

(aggiornato 15 settembre 2025)

	MATTINA	POMERIGGIO	SERA
LUN	08:00 - 16:00 Alessandro	16:00 - 20:00 Ilaria	
MAR	07:00 - 12:00 Robert	12:00 - 16:00 Daniele	16:00 - 20:00 Giovanni
MER	07:00 - 14:00 Daniele	14:00 - 16:00 Mirko	16:00 - 20:00 Giovanni
GIO	07:00 - 12:00 Robert	12:00 - 15:00 Alessandro	16:00 - 20:00 Giovanni
VEN	08:00 - 12:00 Sara	12:00 - 16:00 Daniele	16:00 - 20:00 Andrea G.
SAB	8:00 - 10:00 (Robert) 10:00 - 13:00 (Daniele)	13:00 - 18:00 Turnazione	
DOM	9:00 - 13:00 Turnazione		

PILATES REFORMER

(aggiornato 15 settembre 2025)

	MATTINA			POMERIGGIO		SERA
LUN	09:10 - 10:10 INTERMEDIO Stefania	10:10 - 11:10 BASE Stefania	11:10 - 12:10 INTERMEDIO Stefania	17:00 - 18:00 BASE Ivana	18:00 - 19:00 AVANZATO Ivana	19:00 - 20:00 INTERMEDIO Ivana
MAR	09:00 - 10:00 BASE Michela B.	10:00 - 11:00 INTERMEDIO Michela B.	11:00 - 12:00 BASE Michela	17:00 - 18:00 BASE Stefania	18:00 - 19:00 INTERMEDIO Stefania	
MER	08:00 - 09:00 BASE Ivana	09:00 - 10:00 INTERMEDIO Ivana	10:00 - 11:00 BASE Stefania	17:30 - 18:30 INTERMEDIO Eleonora	18:30 - 19:30 AVANZATO Eleonora	
GIO	09:00 - 10:00 BASE Ivana	10:00 - 11:00 INTERMEDIO Ivana		17:00 - 18:00 BASE Stefania	18:00 - 19:00 INTERMEDIO Stefania	
VEN	09:00 - 10:00 BASE Stefania	10:00 - 11:00 INTERMEDIO Stefania	11:00 - 12:00 BASE Stefania	17:00 - 18:00 BASE Federica	18:00 - 19:00 INTERMEDIO Ivana	19:00 - 20:00 BASE Ivana
SAB	09:00 - 10:00 BASE Stefania	10:00 - 11:00 INTERMEDIO Stefania				