

PLANNING DAL 28 SETTEMBRE 2026

LUNEDI		
8:15	GLUTEI ADDOME Gianmarco	FUNCTIONAL
8:30	HIST Valentina V.	SALA SOLE
9:00	HIDROBIKE Silvia D	PISCINA
9:00	CIRCUIT TRAINING Gianmarco	FUNCTIONAL
9:30	CRAB Valentina V.	SALA SOLE
9:45	PILATES Silvio	SALA FLOW
10:00	ACQUA GYM Silvia D	PISCINA
10:45	POSTURALE Silvio	SALA FLOW
10:45	TOTAL BODY Martina	SALA SOLE
10:45	ACQUA GYM Elisabetta	PISCINA
11.45	POSTURAL PILATES Silvio	SALA FLOW

13:00	H.I.I.T Francesco	FUNCTIONAL
13.15	PILATES Roberta	SALA FLOW
13:30	CROSSTRAIN Rebecca	OUTDOOR
13:30	ACQUA GYM Elisabetta	PISCINA

17:00	POSTURALE Daniela	SALA FLOW
18:00	PILATES Daniela	SALA FLOW
18:00	GROUP CYCLING Andrea N	SALA LUNA
18:30	FUNCTIONAL STRENGTH Francesco	FUNCTIONAL
18:30	G.A.G Ilaria	SALA SOLE
18:30	ACQUA GYM Susanna	PISCINA
19:00	CROSSTRAIN Matteo	OUTDOOR
19:00	YOGA Giulia	SALA FLOW
19:15	GROUP CYCLING Andrea N	SALA LUNA
19:15	ACQUA GYM Susanna	PISCINA
19:30	INTERVAL TR Simona	SALA SOLE
19:30	CIRCUIT TRAINING Francesco	FUNCTIONAL
20:00	ACQUA GYM Susanna	PISCINA

MARTEDI		
08.15	G.A.G Daniela	FUNCTIONAL
8:00	GROUP CYCLING Fabio	SALA LUNA
9:00	GROUP CYCLING Fabio	SALA LUNA
10.00	ACQUA FUSION Valentina V.	PISCINA
10:15	YOGA Giulia	SALA FLOW
10.45	TOTAL BODY Emanuele	SALA SOLE
12:00	PILATES Emanuele	SALA FLOW

13:00	GLUTEI E ADDOME Aurora	FUNCTIONAL
13:15	CALISTHENICS 60 min	SALA FLOW
13:30	HIDROBIKE Susanna	PISCINA

17:30	RED Valentina V.	SALA SOLE
18:00	CALISTHENICS 90 min Leonardo	SALA FLOW
18:00	CIRCUIT TRAINING Gianmarco	FUNCTIONAL
18:00	POSTURAL PILATES Silvio	SALA FLOW
18:30	HIST Valentina V.	SALA SOLE
18:30	ACQUAGYM Elisabetta	PISCINA
18:30	CROSSTRAIN Andrea B.	OUTDOOR
19:00	POSTURAL PILATES Silvio	SALA FLOW
19:15	ACQUAGYM Elisabetta	PISCINA
19:30	TOTAL BODY Emanuele	SALA SOLE
19:30	CROSSTRAIN Andrea B.	OUTDOOR
19:45	CIRCUIT TRAINING Edoardo	FUNCTIONAL
20:00	ACQUA GYM Elisabetta	PISCINA

MERCOLEDI		
8:15	GLUTEI ADDOME Gianmarco	FUNCTIONAL
8:30	RED Valentina V.	SALA SOLE
9:00	HIDROBIKE Silvia D	PISCINA
9:00	CIRCUIT TRAINING Gianmarco	FUNCTIONAL
9:30	FUSION Valentina V.	SALA SOLE
9:45	PILATES Silvio	SALA FLOW
10:00	ACQUA GYM Silvia D	PISCINA
10:45	POSTURALE Silvio	SALA FLOW
10.45	G.A.G Martina	SALA SOLE
10:45	ACQUA GYM Elisabetta	PISCINA
11.45	POSTURAL PILATES Silvio	SALA FLOW

13:00	CORE TRAINING Francesco	FUNCTIONAL
13.15	PILATES Roberta	SALA FLOW
13:30	ACQUA GYM Elisabetta	PISCINA

17:00	POSTURALE Daniela	SALA FLOW
18:00	CROSSTRAIN Matteo	OUTDOOR
18:00	PILATES Daniela	SALA FLOW
18:00	GROUP CYCLING Andrea N	SALA LUNA
18:30	CIRCUIT TRAINING Francesco	OUTDOOR
18:30	G.A.G Ilaria	SALA SOLE
18:30	ACQUA GYM Susanna	PISCINA
19:00	YOGA Giulia	SALA FLOW
19:15	GROUP CYCLING Andrea N	SALA LUNA
19:30	HIDROBIKE Susanna	PISCINA
19:30	INTERVAL TR Simona	SALA SOLE
19:30	FUNCTIONAL STRENGTH Francesco	FUNCTIONAL
20:15	HIDROBIKE Susanna	PISCINA

GIOVEDI		
08.15	G.A.G Daniela	FUNCTIONAL
8:00	GROUP CYCLING Fabio	SALA LUNA
9:00	GROUP CYCLING Fabio	SALA LUNA
10.00	ACQUA KOMBAT Valentina V.	PISCINA
10:15	YOGA Giulia	SALA FLOW
10.45	TOTAL BODY Emanuele	SALA SOLE
12:00	PILATES Emanuele	SALA FLOW

13:00	GLUTEI E ADDOME Aurora	FUNCTIONAL
13:15	CALISTHENICS 60 min Emanuele	SALA FLOW
13:30	HIDROBIKE Susanna	PISCINA

17:30	FUSION Valentina V.	SALA SOLE
18:00	CALISTHENICS 90 min Leonardo	SALA FLOW
18:00	CIRCUIT TRAINING Gianmarco	FUNCTIONAL
18:00	POSTURAL PILATES Silvio	SALA FLOW
18:30	RED Valentina V.	SALA SOLE
18:30	ACQUAGYM Elisabetta	PISCINA
18:30	CROSSTRAIN Andrea B.	OUTDOOR
19:00	POSTURAL PILATES Silvio	SALA FLOW
19:15	ACQUAGYM Elisabetta	PISCINA
19:30	TOTAL BODY Emanuele	SALA SOLE
19:30	CROSSTRAIN Andrea B.	OUTDOOR
19:45	CIRCUIT TRAINING Edoardo	FUNCTIONAL
20:00	ACQUA GYM Elisabetta	PISCINA

VENERDI		
8:15	GLUTEI ADDOME Gianmarco	FUNCTIONAL
8:30	FUSION Valentina V.	SALA SOLE
9:00	HIDROBIKE Silvia D	PISCINA
9:00	CIRCUIT TRAINING Gianmarco	FUNCTIONAL
9:30	RED Valentina V.	SALA SOLE
9:45	PILATES Silvio	SALA FLOW
10:00	ACQUA GYM Silvia D	PISCINA
10:45	POSTURALE Silvio	SALA FLOW
10.45	STEP & TONE Martina	SALA SOLE
10:45	ACQUA GYM Elisabetta	PISCINA
11.45	POSTURAL PILATES Silvio	SALA FLOW

13:00	H.I.I.T Francesco	FUNCTIONAL
13.15	PILATES Daniela	SALA FLOW
13:30	CROSSTRAIN Rebecca	OUTDOOR
13:30	ACQUA GYM Elisabetta	PISCINA

17:00	POSTURAL STRETCH Edoardo	SALA FLOW
18:00	POSTURAL STRETCH Edoardo	SALA FLOW
18:30	FUNCTIONAL STRENGTH Francesco	FUNCTIONAL
18:30	G.A.G Ilaria	SALA SOLE
18:30	ACQUA GYM Susanna	PISCINA
19:00	CROSSTRAIN Matteo	OUTDOOR
19:00	YOGA Giulia	SALA FLOW
19:15	ACQUA GYM Susanna	PISCINA
19:30	CIRCUIT TRAINING Francesco	FUNCTIONAL
19:30	INTERVAL TR Simona	SALA SOLE
20:00	ACQUA GYM Susanna	PISCINA

ORARI SALA PESI :
DAL LUNEDI' AL VENERDI' : 7,00 - 22,00
SABATO : 8,00 - 19,30
DOMENICA E FESTIVI: 8,00 - 14.00

ORARI RECEPTION
DAL LUNEDI' AL VENERDI' : 7,00 - 21,30
SAB/DOM E FESTIVI: 8,30 - 20,00

SABATO		
9:00	GROUP CYCLING Andrea N	SALA LUNA
9:00	SUPERFUNCTIONAL 90 n Valentina V.	OUTDOOR
10:00	GROUP CYCLING Andrea N	SALA LUNA
10:15	HIDROBIKE Susanna	PISCINA
10:30	CIRCUIT TRAINING Aurora	FUNCTIONAL
10:45	POSTURALE Silvio	SALA FLOW
10:45	MUAY THAI Valentina v.	SALA kombat
11:00	CALISTHENICS 90 min Leonardo	SALA FLOW
11:15	HIDROBIKE Susanna	PISCINA
16:00	BODY FLOW Francesco	SALA FLOW
17:00	POSTURALE Francesco	SALA FLOW

Domeniche a rotazione

04-ott		
10:30	CIRCUIT TRAINING Francesco	SALA FLOW
11:00	ACQUA GYM Susanna	PISCINA

11-ott		
10:30	CIRCUIT TRAINING Aurora	SALA SOLE
11:00	ACQUA GYM Silvia C.	PISCINA

18-ott		
10:30	GROUP CYCLING Andrea N	SALA LUNA
11:00	ACQUA GYM Silvio	PISCINA

25-ott		
10:30	TOTAL BODY Emanuele	SALA SOLE
11:00	ACQUA GYM Silvia D.	PISCINA

ORARI PISCINA /NUOTO LIBERO
LUNEDI - VENERDI: 7:00 - 16:00 e 18:40 - 22:00
SABATO 8:00- 9:00 e 11:15 - 20:00
DOMENICA 8:00 - 14:00

ORARI PADEL
DAL LUNEDI' AL VENERDI' : 8,30 - 21,30
SAB/DOM E FESTIVI: 8,30 - 20,00

ORARI TENNIS
DAL LUNEDI' AL VENERDI' : 8,30 - 21,30
SAB/DOM E FESTIVI: 8,30 - 20,00



N.B. TUTTE LE ATTIVITA' SOPRAINDICATE RIENTRANO NELLA DISCIPLINA SPORTIVA CONI "ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS "

La Direzione si riserva la facoltà di annullare o sospendere corsi inferiori a 3 partecipanti e il diritto di modificare il planning corsi e gli orari in base alle necessità organizzative.