

PLANNING junior fit dal 28 settembre 2026

LUNEDI		
8:30	HIST Valentina V.	SALA SOLE
9:30	CRAB Valentina V.	SALA SOLE
10.45	TOTAL BODY Martina	SALA SOLE

MARTEDI		
08.15	G.A.G Daniela	INCTIONAL
10.45	TOTAL BODY Emanuele	SALA SOLE
12:00	PILATES Emanuele	SALA FLOW

MERCOLEDI		
8:30	RED Valentina V.	SALA SOLE
9:30	FUSION Valentina V.	SALA SOLE
10.45	G.A.G Martina	SALA SOLE

GIOVEDI		
08.15	G.A.G Daniela	INCTIONAL
10.45	TOTAL BODY Emanuele	SALA SOLE
12:00	PILATES Emanuele	SALA FLOW

VENERDI		
8:30	FUSION Valentina V.	SALA SOLE
9:30	RED Valentina V.	SALA SOLE
10.45	STEP & TONE Martina	SALA SOLE

SABATO		
11:00	CALISTHENICS 90 min Leonardo	SALA FLOW

13:00	H.I.I.T Francesco	INCTIONAL
-------	----------------------	-----------

13:00	GLUTEI E ADDOME Aurora	INCTIONAL
13:15	CALISTHENICS 60 min Emanuele	SALA FLOW

13:00	CORE TRAINING Francesco	INCTIONAL
-------	----------------------------	-----------

13:00	GLUTEI E ADDOME Aurora	INCTIONAL
13:15	CALISTHENICS 60 min Emanuele	SALA FLOW

13:00	H.I.I.T Francesco	INCTIONAL
-------	----------------------	-----------

Domeniche a rotazione		
25-ott		
10:30	TOTAL BODY Emanuele	SALA SOLE

17:00	POSTURALE Daniela	SALA FLOW
18:00	PILATES Daniela	SALA FLOW
18:30	G.A.G Ilaria	SALA SOLE
19:30	INTERVAL TR Simona	SALA SOLE

17:30	RED Valentina V.	SALA SOLE
18:00	CALISTHENICS 90 min Leonardo	SALA FLOW
18:30	HIST Valentina V.	SALA SOLE
19:30	TOTAL BODY Emanuele	SALA SOLE

17:00	POSTURALE Daniela	SALA FLOW
18:00	PILATES Daniela	SALA FLOW
18:30	G.A.G Ilaria	SALA SOLE
19:30	INTERVAL TR Simona	SALA SOLE

17:30	FUSION Valentina V.	SALA SOLE
18:00	CALISTHENICS 90 min Leonardo	SALA FLOW
18:30	RED Valentina V.	SALA SOLE
19:30	TOTAL BODY Emanuele	SALA SOLE

18:30	G.A.G Ilaria	SALA SOLE
19:30	INTERVAL TR Simona	SALA SOLE

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

ORARI RECEPTION

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

ORARI SALA PESI :

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

telefono : 06/6383850

ENJOY
SPORTING CLUB

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.