



Orario Corsi 2025/2026



	Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì				Sabato	
	Sala 1	Sala 2	Sala 3	ESTERNO	Sala 1	Sala 2	Sala 3	ESTERNO	Sala 1	Sala 2	Sala 3	ESTERNO	Sala 1	Sala 2	Sala 3	ESTERNO	Sala 1	Sala 2	Sala 3	ESTERNO	Sala 1	
7:00																						
8:00																						
9:00		Ginnastica Dolce Rinaldo	MORNING YOGA Anna		SPINNING Niccolò	Ginnastica Dolce Rinaldo				MORNING YOGA Anna			SPINNING Niccolò	Ginnastica Dolce Rinaldo				Ginnastica Dolce Rinaldo	MORNING YOGA Anna			
10:00		Ginnastica Dolce Rinaldo	PILATES DOLCE Anna		TOTAL BODY Niccolò	Ginnastica Dolce Rinaldo				PILATES DOLCE Anna			TOTAL BODY Niccolò	Ginnastica Dolce Rinaldo				Ginnastica Dolce Rinaldo	PILATES DOLCE Anna			
11:00					STRETCHING Niccolò								STRETCHING Niccolò									
12:00																						
13:00	SPINNING Niccolò				FUNCTIONAL TRAINING Letizia	PILATES Stella			SPINNING Niccolò				FUNCTIONAL TRAINING Letizia				SPINNING Niccolò	PILATES Stella				
14:00		PILATES DOLCE Anna								STRETCHING MOBILITY Anna				PILATES DOLCE Anna								
15:00		YOGA POSTURALE Anna	DANZA			TAO STRETCHING Riccardo					DANZA			YOGA POSTURALE Anna	DANZA			TAO STRETCHING Riccardo				
16:00			DANZA				DANZA				DANZA				DANZA				DANZA			
17:00	PILATES Stella	JUDO	DANZA			KARATE 4-7 anni 17:15-18:15	DANZA		PILATES Stella	JUDO	DANZA			KARATE 4-7 anni 17:15-18:15	DANZA		PILATES Stella		DANZA			
18:00	GAG Sara	FIT-BOXE Letizia	DANZA			KARATE 8-11 anni 18:15-19:30	DANZA		CALISTENICO Roberto	FIT-BOXE Letizia	DANZA			KARATE 8-11 anni 18:15-19:30	DANZA			FIT-BOXE Letizia	DANZA			
19:00	SPINNING Francesca	POSTURALE Rinaldo	DANZA			KARATE 12-100 anni 19:30-21:00	DANZA		SPINNING Francesca	POSTURALE Rinaldo	DANZA		GAG Sara	KARATE 12-100 anni 19:30-21:00	DANZA		CALISTENICO Roberto	POSTURALE Letizia	DANZA			
20:00	CALISTENICO Roberto	JUDO 20:00/21:30	DANZA		TOTAL BODY Letizia		DANZA			JUDO 20:00/21:30	DANZA		TOTAL BODY Letizia		DANZA							
21:00			DANZA								DANZA											
21:30			DANZA								DANZA											
	ATTIVITA' COREOGRAFICHE MUSICALI				ATTIVITA' DI TONIFICAZIONE				ATTIVITA' BODY & MIND				ATTIVITA' CARDIO VASCOLARI				ARTI MARZIALI					

Si ricorda ai gentili Soci di prenotare la loro partecipazione ai corsi mediante l'apposita App. MyWellness.

ATTENZIONE: La Direzione si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissione di avviso all'interno del centro.