



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		
7:00					TOTAL BODY Bea												TOTAL BODY Bea					
8:00																						
9:00		Ginnastica Dolce Rinaldo	MORNING YOGA Anna			Ginnastica Dolce Rinaldo			MORNING YOGA Anna					Ginnastica Dolce Rinaldo				Ginnastica Dolce Rinaldo	MORNING YOGA Anna			
10:00		Ginnastica Dolce Rinaldo	PILATES DOLCE Anna			Ginnastica Dolce Rinaldo			PILATES DOLCE Anna					Ginnastica Dolce Rinaldo				Ginnastica Dolce Rinaldo	PILATES DOLCE Anna			
11:00																						
12:00																						
13:00	SPINNING Francesca				FUNCTIONAL TRAINING Letizia				SPINNING Francesca				FUNCTIONAL TRAINING Letizia				SPINNING Francesca	PILATES Stella				
14:00		PILATES DOLCE Anna								STRETCHING MOBILITY Anna				PILATES DOLCE Anna								
15:00		YOGA POSTURALE Anna	DANZA			TAO STRETCHING Riccardo								YOGA POSTURALE Anna	DANZA			TAO STRETCHING Riccardo				
16:00			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		FIT-BOXE Letizia	DANZA		MOBILITA' FUNZIONALE Carolina	KARATE 8-11 anni 18:15-19:30	DANZA		CALISTENICO Roberto	FIT-BOXE Letizia	DANZA			MOBILITA' FUNZIONALE Carolina	KARATE 8-11 anni 18:15-19:30	DANZA			FIT-BOXE Letizia	DANZA		
19:00	SPINNING Francesco	POSTURALE Rinaldo	DANZA		GAG Letizia	KARATE 12-100 anni	DANZA		SPINNING Francesco	POSTURALE Rinaldo	DANZA			GAG Beatrice	KARATE 12-100 anni	DANZA		CALISTENICO Roberto	POSTURALE Letizia	DANZA		
20:00	CALISTENICO Roberto	JUDO 20:00/21:30	DANZA		TOTAL BODY Letizia	19:30-21:00	DANZA			JUDO 20:00/21:30	DANZA				TOTAL BODY Letizia	19:30-21:00	DANZA					
21:00			DANZA																			
21:30			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.

Inizio Corsi: Anna, Niccolò 1 settembre; Letizia 8 settembre; Francesca, Stella, Roberto, Rinaldo 15 settembre; Carolina 23 settembre; Riccardo, Sara 1 ottobre.