

Formula Fitness

Anno Sportivo 2023-2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9,00-13,00 Sala Pesi		9,00-13,00 Sala Pesi		9,00 -13,00 Sala Pesi	
9,15-10,15 Total Body Giada pal. p. terra	Sala Pesi 15,00-18,00	9,15-10,15 Total Body Giada pal. p. terra	Sala Pesi 15,00-18,00	9,15-10,15 Total Body Giada pal. p. terra	9,00-14,00 Sala Pesi
13,15-14,00 Functional Training Giada pal. Blu		13,15-14,00 Functional Training Giada pal. Blu			
15,00-16,00 Pilates Martina pal. blu			15,00-16,00 Pilates Martina pal. blu		
Nuoto libero 15,00-16,30 Acqua Gym 15,30-16,15	Nuoto libero 15,00-16,30	Nuoto libero 15,00-16,30	Nuoto libero 15,00-16,30	Nuoto libero 15,00-16,30 Acqua Gym 15,30-16,15	
18,00-18,55 Step/GAG Cristiano pal. P.no terra	18,00-18,55 Total body Patrizia pal. Blu	18,00-18,55 Step/GAG Cristiano pal. Blu	18,00-18,55 Total body Patrizia pal. Blu	18,00-18,55 Step/GAG Cristiano pal. P.no terra	
19,00-19,55 Postural Pilates Cristiano pal. Blu		19,00-19,55 Postural Pilates Cristiano pal. Blu	19,00-19,55 Zumba Alessia pal. Blu	19,00-19,55 Postural Pilates Cristiano pal. Blu	
20,05-21,00 Pilates Patrizia pal. arancio		20,05-21,00 Pilates Patrizia pal. blu		20,05-21,00 Pilates Patrizia pal. blu	

4 ingressi OMAGGIO al mese di nuoto libero e 2 di ginnastica in acqua (1 ingresso di lunedì e 1 ingresso di venerdì), da consumare nel mese di riferimento, passato il quale rimarranno inutilizzabili. Riservati esclusivamente ai maggiorenni con dimostrata capacità natatoria.

Orario in vigore dal 3/11/2023 al 30 giugno 2024. La direzione per motivi organizzativi, si riserva la possibilità di modificare la formula fitness, durante l'anno