

Formula Fitness

Anno Sportivo 2024-2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9,00-13,00 Sala Pesi		9,00-13,00 Sala Pesi		9,00 -13,00 Sala Pesi	9,30-10,30 Half/Half Giada pal. Blu
9,15-10,15 Total Body Giada pal. p. terra	15,00-18,00 Sala Pesi	9,15-10,15 Functional Elastic Giada pal. p. terra	15,00-18,00 Sala Pesi	9,15-10,15 Potential ball 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		13,15-14,00 Functional Training Giada pal. Blu	
15,00-16,00 Pilates Martina pal. blu		13,15-14,15 Hata Yoga Yoko pal. Yoga	15,00-16,00 Pilates Martina pal. blu		
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	20,00-21,00 Zumba Alessia pal. p. terra	19,00-19,55 Postural Pilates Cristiano pal. Blu	20,00-21,00 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	

Entro il mese di ottobre, verranno comunicati gg e orari di frequenza, per i 4 ingressi OMAGGIO al mese in piscina (tra nuoto libero e ginnastica in acqua) che saranno da utilizzare nel mese di riferimento, passato il quale rimarranno inutilizzabili. Riservati esclusivamente ai maggiorenni con dimostrata capacità natatoria.

Orario in vigore dal 16/09/2024 al 27/06/2025. La direzione per motivi organizzativi, si riserva la possibilità di modificare tale offerta durante l'anno