

PERCORSI

- SCULPT
- TONO
- OLISTICO
- FISIOPOSTURAL
- POSTURALE
- INTENSIVE
- BENESSERE

FITNESS CLASS 2025-2026

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00	PILATES ☀️	FISIOPOSTURAL *	PILATES ☀️	FISIOPOSTURAL *	PILATES ☀️
10:00					
14:00	PILATES & SCULPT FUSION ☀️		PILATES & SCULPT FUSION ☀️		
14:50					
18:30	MOVE WELL	POSTURALE	MOVE WELL	POSTURALE	
19:30					
19:00	PILATES & SCULPT FUSION 🌙		PILATES & SCULPT FUSION 🌙		
19:50					
20:00	YOGA FLOW	PILATES MAT 🌙		PILATES PROPS 🌙	
21:00					
19:45		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL	
20:35					
20:00	TOTAL BODY		TOTAL BODY		GLUTES & STEP
20:50					

ORARI APERTURA CENTRO

LUN-MER-VEN 7:00/22:00
MAR-GIO 8:30/22:00
SAB 8:30/19:00

Tutte le attività richiedono una presenza di min 4 persone con prenotazione obbligatoria

Gli orari indicati potrebbero subire variazioni a discrezione della direzione



Per i percorsi Olistico e Sculpt è necessario scegliere e comunicare la fascia oraria preferita: Mattutina (Sole) o Serale (Luna).

*Il corso è soggetto ad un abbonamento specifico

GIALMICA

PERCORSI

- RITMICA TEEN 10+
- RITMICA BABY 6-7
- RITMICA BABY 4-6
- RITMICA TEEN 8-10
- CROSSKIDS BABY
- CROSSKIDS TEEN

BABY & TEEN CLASS

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
15:00		RITMICA TEEN 10+		RITMICA TEEN 10+	
16:30		RITMICA BABY 4-6		RITMICA BABY 4-6	
16:30		CROSSKIDS BABY 5-8		CROSSKIDS BABY 5-8	
17:30					
16:30					RITMICA TECNICA 8+
18:30					
17:30		RITMICA BABY 6-7		RITMICA BABY 6-7	
18:30		CROSSKIDS TEEN 8+		CROSSKIDS TEEN 8+	
17:30					
18:30		RITMICA TEEN 8-10		RITMICA TEEN 8-10	
18:30					
20:00					

ORARI APERTURA CENTRO

LUN-MER-VEN 7:00/22:00
MAR-GIO 8:30/22:00
SAB 8:30/19:00

GIALMICA