SPORT LIFE PRO
Your Action & Fun Zone

ORARIO FITNESS 2026-2027

ORARI CENTRO SPORTIVO
LUNEDI-MARTEDI'-MERCOLEDI-GIOVEDI
07:00-22:00
VENERDI 08:30-22:00
SABATO 08:00-20:00
DOMENICA 08:30-13:30

LEGGENDA DELIBERA C.O.N.I DEL 14/02/2017

ATLETICA	CICLISMO	ATTIVITÀ GINNICO-MOTORIE ACQUATICHE APPLICATIVE ALLE DISCIPLINE DEL NUOTO		CANOTTAGGIO
ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS		GINNASTICA PER TUTTI		GINNASTICA AEROBICA

T = TEMPORARY CLASS

ORE	LUNEDI SALA	MARTEDI SALA	MERCOLEDI SALA	GIOVEDI SALA	VENERDI SALA	SABATO SALA	ORE
7:30			INDOOR CYCLING CLAUDIO P				7:30
9:00	TOTAL BODY FIT ANTONIETTA 1 ACQUA GYM SARA	GINNASTICA DOLCE RACHELE 1	TOTAL BODY FIT FEDERICA 1 ACQUA DREN UP MONICA S	GINNASTICA DOLCE RACHELE 1	FIT DINAMIC GYM SANDRA 1 ACQUA GYM + HIDROBIKE SARA T P		9:00
9:15						GINNASTICA DOLCE GIAMPIETRO 1	9:15
9:30		INDOOR CYCLING FRANCESCO P		INDOOR CYCLING FRANCESCO P			9:30
10:00	BRUCIA GRASSI FIT SARA 1 ACQUA GYM ANTONIETTA POSTURALE ALESSANDRA T P 3	PILATES FIT ALESSANDRA P 1	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1 ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA P POSTURALE LUCA T P 3 INDOOR ROWING SALVATORE P 4	PILATES FIT ILARIA P 1	PUMP FIT ALESSANDRA 1 ACQUA GYM SARA POSTURALE LUCA P 3	INDOOR CYCLING STEFANO P	10:00
10:30						PILATES FIT FEDERICA P 1	10:30
10:40		ACQUA GYM FRANCESCO PILATES FIT FEDERICA P 3		ACQUA GYM FRANCESCO PILATES FIT FEDERICA P 3			10:40
11:00	POSTURALE ALESSANDRA P 1 POSTURALE ANTONIETTA P 3	MIX BODY CIRCUIT STEFANO 4 POSTURALE ALESSANDRA P 1	POSTURALE ALESSANDRA P 1 POSTURALE LUCA P 3	MIX BODY CIRCUIT STEFANO 4 POSTURALE LUCA P 1	YOGA FIT ALESSANDRA 3 POSTURALE SARA P 1		11:00
11:30				HIDROBIKE FRANCESCO T P		TABATA FEDERICA 1	11:30
13:30	PILATES FIT SARA 1	ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA P INDOOR CYCLING FRANCESCO P	PILATES FIT SARA 1 MIX BODY CIRCUIT STEFANO 5	ACQUA ALTA MONICA S INDOOR CYCLING FRANCESCO P	ACQUA DREN UP MONICA S MIX BODY CIRCUIT STEFANO 1		13:30
13:45						ACQUA TABATA FEDERICA	13:45
14:30	ACQUAGYM FEDERICA		ACQUAGYM FEDERICA				14:30
15:00						HERow MIX MAX P 1	15:00
16:00	YOGA FIT ALESSANDRA 1			YOGA FIT ALESSANDRA 1			16:00
16:30					PILATES FIT SARA 1	HYROX 4	16:30
17:00	BRUCIA GRASSI FIT ALESSANDRA 1 PILATES FIT SARA 3	GLUTEI TABATA RACHELE 1 POSTURALE LUCA P 3	GaG FIT MAX 1 PILATES FIT RACHELE 3	PUMP ANTONIETTA 1 POSTURALE LUCA P 3			17:00
17:30	BOXE ODOARDO 2		BOXE ODOARDO 2		BOXE ODOARDO 2 BRUCIA GRASSI FIT SARA 1		17:30
18:00	PUMP FIT ALESSANDRA 1 INDOOR ROWING MAX P 4	TOTAL BODY FIT LUCA 1 RUNNING FEDERICA ZUMBA ANTONIETTA 3	FUNTIONAL PUMP FIT RACHELE 1	TOTAL BODY FIT LUCA 1 RUNNING FEDERICA ZUMBA ANTONIETTA 3			18:00
18:15	INDOOR CYCLING UMBERTO P		INDOOR CYCLING UMBERTO P HERow MIX MAX P 4			ORARIO SPA DAL LUNEDI AL VENERDI 09:00-21:00 SABATO 10:00-19:00	18:15
18:30	BOXE ODOARDO 2	INDOOR CYCLING VINCENZO P	BOXE ODOARDO 2		BARBELL PUMP MONICA 1 BOXE ODOARDO 2 DOUBLE ROW MAX P 4		18:30
18:50	INDOOR ROWING MAX P 4			INDOOR ROWING SALVATORE P 4		ORARIO CENTRO ESTETICO LUNEDI 13:00-20:00 DAL MARTEDI AL VENERDI 09:00-20:00 SABATO 10:00-19:00 DOMENICA CHIUSO	18:50
19:00	FUNTIONAL TRAINING ILARIA 1	BRUCIA GRASSI 30' FIT ANTONIETTA 1 POSTURALE LUCA 3 INDOOR ROWING SALVATORE P 4	TABATA ILARIA 1 GINNASTICA DOLCE RACHELE T 3	BRUCIA GRASSI 30' FIT ANTONIETTA 1 POSTURALE LUCA 3 INDOOR CYCLING CLAUDIO P			19:00
19:10			INDOOR ROWING MAX P 4				19:10
19:30	INDOOR CYCLING UMBERTO P CLASSE DA 45' ACQUA GYM MONICA	ADDOME 30' FIT ANTONIETTA 1	INDOOR CYCLING UMBERTO P CLASSE DA 45' ACQUA GYM MONICA	ADDOME 30' FIT ANTONIETTA 1 ACQUA GYM + HIDROBIKE FEDERICA P	GaG FIT MAX 1 ACQUA GYM MONICA		19:30
20:00	CIRCUIT MAX P 1 PILATES FIT ILARIA 3	FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1	HYROX DANIELE 4 PILATES FIT ILARIA 1	FUNCTIONAL TRAINING ROBERTO 1			20:00
20:10		ACQUA GYM ANTONIETTA					20:10
20:15	CLASSE DA 45' HIDROBIKE MONICA P	YOGA FIT ALESSANDRA 3	CLASSE DA 45' HIDROBIKE MONICA P				20:15
20:30				PILATES FIT FEDERICA 3			20:30