

Dal 20 luglio

ORARIO CORSI

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

|            | LUNEDÌ 20                          | MARTEDÌ 21                             | MERCOLEDÌ 22                       | GIOVEDÌ 23                         | VENERDÌ 24                         | SABATO 25 |
|------------|------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------|
| MATTINA    |                                    | 06:30-07:30<br>Yoga in spiaggia        |                                    |                                    | 06:30-07:30<br>Yoga in spiaggia    |           |
|            | 07:40-08:40<br>SlowFIT Medical     |                                        | 07:40-08:40<br>SlowFIT Medical     |                                    | 07:40-08:40<br>SlowFIT Medical     |           |
|            | 08:30-09:30<br>Body Step           |                                        | 08:30-09:30<br>Total Body          |                                    |                                    |           |
|            |                                    |                                        |                                    |                                    |                                    |           |
|            | 09:40-10:40<br>FIT Pilates         |                                        |                                    |                                    |                                    |           |
|            |                                    |                                        |                                    |                                    |                                    |           |
|            | 13:00-13:50<br>Functional Training |                                        | 13:00-13:50<br>Functional Training |                                    | 13:00-13:50<br>Functional Training |           |
| POMERIGGIO |                                    |                                        |                                    |                                    |                                    |           |
|            |                                    |                                        |                                    | 18:15-19:15<br>Total Body          | 18:15-19:15<br>Body Step           |           |
|            |                                    | 18:30-19:30<br>Total Body              |                                    |                                    |                                    |           |
| SERA       | 18:40-18:55<br>Addominali          |                                        | 19:00-19:50<br>Calisthenics        |                                    |                                    |           |
|            | 19:15-20:15<br>Functional Training |                                        |                                    | 19:15-20:15<br>Functional Training |                                    |           |
|            | 19:30-20:30 *<br>Group Cycling     |                                        | 19:30-20:30 *<br>Group Cycling     | 19:30-20:30 *<br>Group Cycling     | 19:30-20:30 *<br>Group Cycling     |           |
|            | 19:45-20:40<br>SlowFIT Medical     |                                        | 19:45-20:40<br>SlowFIT Medical     |                                    |                                    |           |
|            |                                    | 20:30-21:15<br>Pilates Princ. Spiaggia |                                    | 20:30-21:15<br>Yoga in spiaggia    |                                    |           |



Yoga in spiaggia presso stabilimento “Bandiera Gialla”  
Group Cycling in spiaggia presso stabilimento “Lo Zeffiro”

\* LEZIONE DA PRENOTARE OBBLIGATORIAMENTE

CATEGORIE  
CORSI



FORZA E  
FIATO



MEDICAL E  
POSTURALE



CORPO E  
MENTE



DIMAGRIMENTO



CORSI  
KIDS



ORARI SALA ATTREZZI

LUNEDÌ 06:00-22:00 | MARTEDÌ 07:00-22:00  
MERCOLEDÌ 06:00 - 22:00 | GIOVEDÌ 07:00-22:00  
VENERDÌ 06:00 - 22:00 | SABATO 07:00-19:00  
DOMENICA 07:00 - 13:00