



ANNO 2025-2026

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:00	GYM DOLCE SU RAGGIUNGIMENTO N°	GYM DOLCE		GYM DOLCE SU RAGGIUNGIMENTO N°	GYM DOLCE	
10:00	GYM OSTEOPOROSI**	POSTURAL PILATES	Yoga <i>Con Marta</i>	GYM OSTEOPOROSI**	POSTURAL PILATES	
11:00	YOGA <i>Con Mila</i>	PILATES SOFT <u>1° Livello</u>	STRETCHING	YOGA <i>Con Mila</i>	PILATES SOFT <u>1° Livello</u>	
13:00	PILATES PRINCIPIANTE <u>2° Livello</u>	CORPO LIBERO MEDIUM		PILATES PRINCIPIANTE <u>2° Livello</u>	CORPO LIBERO MEDIUM	
14:30						
15:30	GYM DOLCE			GYM DOLCE		
16:30	GYM OSTEOPOROSI**	GYM POSTURALE	PANCA-FIT GROUP*	GYM OSTEOPOROSI**	GYM POSTURALE	
17:30	YOGA <i>Con Mila</i>	PILATES INTERMEDIO <u>3° Livello</u>	PANCA-FIT GROUP*	YOGA <i>Con Mila</i>	PILATES INTERMEDIO <u>3° Livello</u>	
18:30	CORPO LIBERO HARD	PILATES PRINCIPIANTE <u>2° Livello</u>	STRETCHING	CORPO LIBERO HARD	PILATES PRINCIPIANTE <u>2° Livello</u>	
19:30	YOGA <i>Con MariaRosa</i>	GYM POSTURALE		YOGA <i>Con MariaRosa</i>	GYM POSTURALE	

Il centro si riserva la possibilità di apportare variazioni al presente orario in relazione alle esigenze gestionali.

*ABBONAMENTO A PARTE.

**PREVIA CERTIFICAZIONE MOC, CONSULENZA e ANALISI POSTURALE.

