



Fit Studio

La Sala Fitness della Piscina del Centro

attività sportiva
ginnica
finalizzata alla
salute ed al
benessere fisico

attività con
sovraccarichi
e resistenze
finalizzate al
benessere fisico

SWIMGYM

LA PALESTRA DELLA PISCINA DEL CENTRO



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9 ⁰⁰						
9 ³⁰	ginnastica Stretching		fitness Zumba		ginnastica Meditazione	
10 ⁰⁰	fitness Step	ginnastica con tecniche del Pilates	ginnastica Stretching	ginnastica con tecniche del Pilates	fitness Aerobica	fitness ToneUp
10 ³⁰	danza acrobatica con tecniche della Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	danza acrobatica con tecniche della Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga		ginnastica con tecniche del Pilates
11 ⁰⁰						
12 ⁰⁰						
13 ¹⁵						
14 ¹⁵	fitness GAG	fitness ToneUp	ginnastica con tecniche del Pilates	fitness GAG	ginnastica con tecniche del Pilates	
14 ⁴⁵	ginnastica con tecniche dello Yoga	danza acrobatica con tecniche della Pole Dance		danza acrobatica con tecniche della Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	
16 ⁰⁰	Hip-Hop	Hip-Hop	Hip-Hop		Hip-Hop	
17 ¹⁵	Hip-Hop	Hip-Hop	Hip-Hop	fitness GAG	Hip-Hop	
18 ¹⁵	ginnastica Yoga Posturale	fitness GymBoxe	fitness ToneUp	fitness FitTraining	ginnastica Yoga Posturale	
19 ¹⁵	fitness GAG	fitness Step	fitness SuperJump	fitness GymBoxe	fitness ToneUp	
20 ¹⁵	ginnastica con tecniche del Pilates	danza acrobatica con tecniche della Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	danza acrobatica con tecniche della Pole Dance	ginnastica con tecniche del Pilates	
21 ¹⁵	ginnastica con tecniche dello Yoga	danza acrobatica con tecniche della Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	danza acrobatica con tecniche della Pole Dance	ginnastica con tecniche dello Yoga	
22 ¹⁵						

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9 ³⁰						
10 ³⁰	Ginnastica per tutti	GINNASTICA FUNZIONALE	Ginnastica per tutti	GINNASTICA FUNZIONALE	Ginnastica per tutti	
11 ³⁰	Ginnastica per tutti		Ginnastica per tutti		Ginnastica per tutti	
13 ⁰⁰	OPEN 11.30 - 13.00	OPEN 10.30 - 14.30	OPEN 11.30 - 13.00	OPEN 10.30 - 14.30	OPEN 11.30 - 13.00	
13 ³⁰	Fit30		Fit30		Fit30	
14 ⁰⁰	Fit30		Fit30		Fit30	
14 ³⁰	Fit30		Fit30		Fit30	
17 ⁰⁰	OPEN 14.30 - 17.00		OPEN 14.30 - 17.00		OPEN 14.30 - 17.00	
18 ⁰⁰	SPINTA & GAMBE		ADDOME & GAMBE		SPINTA & GAMBE	
19 ⁰⁰	TRAZIONE & GAMBE	SPINTA & TRAZIONE	SPINTA & TRAZIONE	SPINTA & TRAZIONE	TRAZIONE & GAMBE	
20 ⁰⁰	OPEN 19.00 - 22.00	ADDOME & GAMBE	SPINTA & TRAZIONE	ADDOME & GAMBE		
		OPEN 20.00 - 22.00	OPEN 20.00 - 22.00	OPEN 20.00 - 22.00	OPEN 19.00 - 22.00	