



ADULTI ATTIVITA' 2026 - 2027

PILATES & REFORMER

PILATES

Lunedì	13.00
Martedì	10.30 18.30 19.30
Mercoledì	19.00
Giovedì	18.00
Venerdì	13.00

PILATES REFORMER

Lunedì	11.00 12.00 18.00 19.00 20.00
Martedì	9.30 11.30 13.00 17.30
Mercoledì	11.00 12.00 13.00 18.00
Giovedì	9.30 11.30 13.00 19.00 20.00
Venerdì	11.00 12.00 17.00 18.00 19.00

BENESSERE E POSTURA

A.F.A.

Lunedì	8.00 9.00 10.00 11.00
Martedì	9.00 14.30
Mercoledì	9.00 10.00 11.00
Giovedì	8.00 9.00 10.00
Venerdì	9.00 10.00 14.30

GINNASTICA POSTURALE S & F

Martedì	11.00
Giovedì	11.00

PANCAFIT

Martedì	10.00
Mercoledì	8.00
Venerdì	8.00 11.00

GINNASTICA DOLCE

Lunedì	9.00
Mercoledì	12.30
Giovedì	9.00

TONIFICAZIONE & PERFORMANCE

PRESCIISTICA TOTAL BODY

Lunedì	20.00
Mercoledì	20.00

PRE E POST PARTO

Lunedì	9.00
Giovedì	9.00

FITNESS E MOVIMENTO

YOGA

Mercoledì	20.00
Giovedì	10.30

GO GO DANCE

Giovedì	19.00
---------	-------

ZUMBA

Lunedì	19.00
Mercoledì	19.00

ARTI MARZIALI E STORICHE

KUK SOOL WON

Martedì	20.30
Giovedì	20.30

SCHERMA STORICA

Martedì	21.30
Venerdì	20.00

