

Piscina

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.30	AcquaDolce		AcquaDolce		Acqua Antalgica	
8.15	AcquaDolce		AcquaDolce		Acqua Antalgica	
9.00	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	Acqua Antalgica	
9.45	AcquaGym		AcquaGym		Acqua Antalgica	
10.45	AcquaBike		AcquaBike			
11.00		Nuoto Libero		Nuoto Libero	Nuoto Libero	
13.00	AcquaBike		AcquaGym		Nuoto Libero	Nuoto Libero
14.00	Nuoto Libero		Nuoto Libero			
15.30	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero	Nuoto Libero		
18.00		AcquaBike		AcquaBike		
18.15	AcquaGym		AcquaGym			
18.45		AcquaBike		AcquaBike		
19.00	AcquaGym		AcquaGym			
19.30		AcquaBike		AcquaBike		
19.45	AcquaGym		AcquaGym			

◆ ROSSO attività sport
 ◆ GIALLO attività dima e tono
 ◆ VERDE attività relax
◆ AZZURRO attività extra abbonamento

ORARIO STAGIONE SPORTIVA 2026 - 2027

Sala Fitness

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica dall' 11/10
6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	8.00	9.00
21.30	21.30	21.30	21.30	21.00	14.00	12.30

PERSONAL GROUP

PERSONAL GROUP REFORMER

Il Reformer è l'attrezzo più iconico e versatile del Pilates!
 Ideale per chi vuole migliorare forma fisica, postura e mobilità con un allenamento efficace ma a basso impatto articolare per controllo e fluidità in ogni movimento.

PERSONAL GROUP FUNCTIONAL

Personal Group - Functional è l'allenamento funzionale su misura!
 Un percorso che trasforma l'impegno e un obiettivo in risultati concreti: perdere peso, migliorare la postura o aumentare la tua performance sportiva.



SCANSIONA IL QR CODE

Per visualizzare gli orari e tutte le info su Personal Group Reformer e Functional! Prenota la tua lezione bonus in segreteria e scopri tutti i benefici di un allenamento progressivo e personalizzato!



Sala Rossa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
6.45			Spinning			
9.00						Spinning
13.00		PHA		JoyWalk		
17.30	Teenager		Teenager			
18.15		Spartan Circuit				
18.30	Bike Energym		Strength & Mobility	Spartan Circuit	Strength & Mobility	
19.00		Spartan Circuit				
19.15			Functional Workout		Functional Workout	
19.30	Spinning			Spinning		
20.30	Qi Gong					

Ginnastica Posturale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8.30		Plana		Plana	
9.30	Plana				
10.00				Plana	
10.30	Plana	Plana	Plana		Plana
11.30	Plana		Plana		
13.00			Plana		
17.30				Plana	
18.00		Plana			Plana
18.30			Plana		
19.30			Plana		
20.00	Plana	Plana			

Sala Verde

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7.00	FitPilates				FitPilates
8.00				Gin. Antalgica	
8.30	Gin. Antalgica	Stretching Zen			Stretching Zen
9.00				Gin. Antalgica	
9.30	CardioTone	Stretching Zen	GAG		Stretching Zen
10.30	FitPilates		FitPilates		FitPilates
13.00		Postural Pilates			FitPilates
17.30	FitPilates		Postural Pilates		
18.30	FitPilates		Postural Pilates	Stretching Zen	
18.45					FitPilates
19.00		Stretching Zen			
19.30	GAG		CardioTone	JoyCombact	
20.00		Gin. Yoga			

Outdoor e Area Funzionale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
6.45		Functional Workout		Functional Workout	
13.00	HIT				Forma
19.00		Fuel to Run		Fuel to Run	


FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA


FITRI
Federazione
Italiana Triathlon


CENTRO
SPORTIVO
ITALIANO


ITALIA CONI

ACCESSO RISERVATO AI SOCI CSI

Tutti i nostri corsi sono finalizzati alla propedeutica e avviamento alle attività sportive riconosciute dal CONI "ATTIVITÀ SPORTIVA E GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS" (Codice attività sportive: 6, 16, 24, 35, 63, 64, 82, 97) (Delibera Nazionale CONI del 10 Maggio 2017)

AFFILIATO A ENTE PROMOZIONE SPORTIVA: CSI N. 03100331
FEDERAZIONI SPORTIVE: FIDAL N. TV400 E FITRI N.2157
RICONOSCIUTO DAL CONI AI FINI SPORTIVI E REGOLARMENTE ISCRITTO AL REGISTRO CONI 2.0