

PALINSESTO ACQUA 2025-2026



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE	08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE	08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE	08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE	08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE	
08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE + vasca fitness	09:15 - 10:00 ACQUAPILATES	09:15 - 10:00 CIRCUITO	08:30 - 09:15 GINNASTICA DOLCE + vasca fitness	09:15 - 10:00 GINNASTICA DOLCE	
09:15 - 10:00 ACQUAGAG	10:00 - 10:45 ACQUAGYM	10:00 - 10:45 ACQUATONE	09:15 - 10:00 ACQUAPILATES	10:00 - 10:45 CARDIO & TONE	11:35 - 12:20 CIRCUITO
10:00 - 10:45 ACQUAGYM			10:00 - 10:45 ACQUAGAG		12:30:13:15 ACQUATONE
11:00- 11:45 GESTANTI		12:45 - 13:30 CARDIO&TONE		12:45 - 13:30 ACQUAGYM	
12:45 - 13:30 ACQUAGYM	18:30 - 19:15 CIRCUITO	18:45 - 19:30 GESTANTI		18:15 - 19:00 ACQUATONE	
	19:15 - 20:00 CARDIO&TONE	19:00 - 19:45 WALKING&GYM	18:45 - 19:30 ACQUAGYM		
18:50 - 19:35 ACQUAGYM		19:45 - 20:30 ACQUATONE	19:30 - 20:15 ACQUAGYM	19:00 - 19:45 CIRCUITO	
19:35 - 20:20 BIKE & GYM					

CORSI E ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA

PALINSESTO FITNESS 2025-2026

SP.ÖRT Plus
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	08:30 - 09:15 GAG				
09:15 - 10:00 GAG	09:15 - 10:00 PILATES BASE	09:00 - 09:45 TOTAL BODY	09:00 - 09:45 TOTAL BODY	09:15 - 10:00 TONIFICAZIONE	09:15 - 10:00 PILATES
10:00 - 10:45 ANTALGICA	10:00 - 10:30 STRETCHING	09:45 - 10:30 POSTURALE	09:45 - 10:30 POSTURALE	10:00-10:45 PILATES AVANZATO	10:00-10:45 CIRCUITO
	10:30-11:15 PILATES AVANZATO	10:30 - 11:15 PILATES		10:45 - 11:30 PILATES BASE	10:45 - 11:15 STRETCHING
12:30 - 13:30 TOTAL BODY	12:30 - 13:30 GAG	12:30 - 13:30 TONIFICAZIONE	12:30 - 13:30 PILATES BASE		
18:00 - 18:45 PILATES	18:00 - 18:45 POSTURALE	18:00 - 18:45 PILATES	18:00 - 18:45 TOTAL BODY	18:00-18:45 CARDIO BURN	
18:45-19:30 GAG	18:45 - 19:30 FIT SURPRISE	18:45-19:30 CIRCUITO	18:45 - 19:30 STRETCHING	18:45 - 19:30 PILATES	
● ALLUNGATI & RILASSATI	● TONIFICAZIONE & ALLUNGO		● TONIFICOAZIONE PROFONDA	● ENERGIA	

Domenica