

LUNEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA
08:40	◆ TOTAL BODY	A*
09:40	◆ YOGAFLEX	A*
10:40	◆ POSTURALE	B*
10:40	◆ POSTURALE	A*
11:40	◆ POSTURALE	A*
11:40	◆ PILATES	B*
12:40	◆ CORPO LIBERO	A*
13:40	◆ PILATES	B*
18:30	◆ FIT BOXE	D
18:30	◆ TOTAL BODY	B
19:30	◆ ZUMBA	A
19:30	◆ INT. STRIDING	D
19:30	◆ PILATES	B

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA
08:40	◆ TONE CIRCUIT	A*
09:40	◆ QI GONG	A*
10:40	◆ POSTURALE	A*
10:40	◆ TAI CHI	D*
11:40	◆ CORPO LIBERO	A*
11:40	◆ POSTURALE	D*
12:40	◆ STRETCHING	B*
12:40	◆ ZUMBA	A*
13:40	◆ TOTAL BODY	A*
18:30	◆ SPINNING	D
18:30	◆ TOTAL BODY	A
19:30	◆ TOTAL BODY	A
19:30	◆ FUNCTIONAL CIRCUIT	D
19:40	◆ POSTURALE	B
20:30	◆ PILATES	B

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA
07:40	◆ TOTAL BODY	A*
08:40	◆ OLIT	A*
09:40	◆ CORPO LIBERO	A*
10:40	◆ POSTURALE	A*
10:40	◆ YOGAFLEX	B*
11:40	◆ GYROKINESIS	B*
11:40	◆ PILATES	A*
12:40	◆ CORPO LIBERO	A*
13:40	◆ PILATES	B*
13:50	◆ INT. STRIDING	D*
18:30	◆ INT. STRIDING	D
18:30	◆ TOTAL BODY	B
19:30	◆ TOTAL BODY	A
19:30	◆ FIT BOXE	D
19:30	◆ OLIT	B
20:20	◆ TOTAL BODY	A

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA
08:40	◆ TONE CIRCUIT	A*
09:40	◆ QI GONG	A*
10:40	◆ POSTURALE	A*
10:40	◆ TAI CHI	B*
11:40	◆ BALANCE&TONE	B*
11:40	◆ POSTURALE	A*
12:40	◆ ZUMBA	A*
12:40	◆ CORPO LIBERO	B*
13:40	◆ TOTAL BODY	A*
18:30	◆ SPINNING	D
18:30	◆ MOBILITY	B
18:30	◆ TOTAL BODY	A
19:30	◆ TOTAL BODY	A
19:30	◆ FUNCTIONAL CIRCUIT	D
19:30	◆ POSTURALE	B
20:30	◆ PILATES	B

VENERDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA
07:40	◆ PILATES	A*
08:40	◆ TOTAL BODY	A*
09:40	◆ DANCE FIT	A*
10:40	◆ POSTURALE	A*
10:40	◆ CORPO LIBERO	D*
11:40	◆ POSTURALE	A*
11:40	◆ PILATES	B*
12:40	◆ STRETCHING	A*
13:50	◆ INT. STRIDING	D*
18:30	◆ FIT BOXE	D
18:30	◆ TOTAL BODY	A
19:30	◆ ZUMBA	A
19:30	◆ INT. STRIDING	D
19:40	◆ PILATES	B

SABATO

ORA	ATTIVITÀ	SALA
09:40	◆ BACK HEALT MIX	A*
10:40	◆ TOTAL BODY	A*
10:40	◆ TOTAL BODY	B*
11:40	◆ BACK HEALT MIX	A*
11:40	◆ SPINNING	D*

DOMENICA

ORA	ATTIVITÀ	SALA
10:40	◆ TOTAL BODY	A*
10:40	◆ TOTAL BODY	B*
11:40	◆ BACK HEALT MIX	A*

◆ ORARIO OPEN MATTINA

SOFT

TONE

DANCE

CARDIO

TUTTE LE LEZIONI DEL PLANNING SONO LEZIONI DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

ACCESSO ALLE LEZIONI SOLO SU PRENOTAZIONE

* Le lezioni outdoor in caso di pioggia o per esigenze organizzative potranno essere svolte all'interno

* LA DIREZIONE SI RISERVA DI EFFETTUARE MODIFICHE AGLI ORARI PER MOTIVI ORGANIZZATIVI



PLANNING ACQUA 2024-25

IN VIGORE DAL 9 SETTEMBRE

	NUOTO LIBERO	ACQUAGYM
LUNEDÌ	07:00 - 08:00*	—
	13:15 - 14:30*	13:20*
	19:15 - 21:20	19:20
MARTEDÌ	07:00 - 14:30*	09:00*
		11:00*
	19:15 - 21:20	13:20*
		19:20
MERCOLEDÌ	07:00 - 08:00*	—
	13:15 - 14:30*	13:20*
	19:15 - 21:20	19:20
GIOVEDÌ	07:00 - 08:00*	11:00*
	11:00 - 14:30*	13:20*
	19:15 - 20:20	19:20
VENERDÌ	07:00 - 08:00*	—
	13:15 - 14:30*	13:20*
	19:15 - 21:20	19:20
SABATO	08:00 - 14:00*	09:00*
	18:30 - 20:00	12:40*
	—	—
DOMENICA	08:00 - 13:30*	09:00*
	—	12:40*
	—	—

TUTTI I SERVIZI DEL CLUB SONO A PRENOTAZIONE

* ORARIO OPEN MATTINA

ORARIO SALA PESI

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ dalle 07:00 alle 21.30	SABATO dalle 08:00 alle 20:00	DOMENICA dalle 08:00 alle 13:30*
---	----------------------------------	-------------------------------------

Per info: Segreteria Centro Sportivo Santa Maria

Tel: +39 06 700 4762 | Email: info@centrosportivosantamaria.it | centrosportivosantamaria.it

