

# ORARI HARD FIT Anno Sportivo 2025-2026

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30 – 10.30		GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+	GINN TRADIZIONALE+	
10.45 – 11.45		POSTURAL/ PILATES Training		POSTURAL/ MIOFASCIALE Training		Free Style e Mantra Yoga
13:15 - 14:15	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive		Pranzo FIT Cardio Intensive		Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	
15:00 - 16:00			YOGA			
16:00 - 16:45	FULL BODY Workout		FULL BODY Workout			
17:00 - 17:50	PILATES INNOVATION	POSTURALE C	SPINNING Cycle		SPINNING Cycle	
17.30-18.00						
18:00 - 18:50	TRAMPOLINO FREE STYLE	FIT BOXE <i>Cardio</i>	PILATES INNOVATION	Body Steel/FIT BOXE <i>Cardio</i>	Yoga Dinamico su MANTRA	
18:50 - 19:40	TABATA+ Workout	FUNZIONALE <i>Cardio soft</i>	PYRAMID Workout	Posturale C	BOOT CAMP Workout	
19.40- 20.30	STRETCHING ginn. posturale		STRETCHING ginn. posturale		STRETCHING ginn. posturale	
20:30 - 22:00	BOXE		BOXE		BOXE	
	<i>trampolino elastico BI007</i>	<i>ginnastica aerobica BI003</i>	<i>ciclismo stazionario AX013</i>	<i>arti marziali</i>	<i>attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness BI001</i>	ginnastica per tutti BI005



Le lezioni di  
**SPINNING,  
TRAMPOLINI  
ELASTICI e CIRCUIT  
TRAINING**  
necessitano  
*obbligatoriamente* di  
una **prenotazione**.  
Rivolgiti in segreteria  
per fare la tua  
prenotazione.