

ORARI HARD FIT Anno Sportivo 2026-2027

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.45-9.45	9.00-10.00 Corpo Libero	Corpo Libero	9.00-10.00 Corpo Libero	Corpo Libero	Corpo Libero Olistico	
9.45-11.45		GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+		
10.45 – 11.45		POSTURAL/ PILATES <i>Training</i>		POSTURAL/ MIOFASCIALE <i>Training</i>		
13:15 - 14:15	Pranzo FIT GaG <i>Cardio Intensive</i>		Pranzo FIT Cardio <i>Intensive</i>		Pranzo FIT GaG <i>Cardio Intensive</i>	
13:40 - 14:40		YOGILATES M	15.00-16.00 YOGA	YOGILATES M		
16:00 - 16:45	FULL BODY <i>Workout</i>		FULL BODY <i>Workout</i>			
17.00-17.50	PILATES INNOVATION	POSTURALE C	SPINNING <i>Cycle</i>	Posturale C	SPINNING <i>Cycle</i>	
18:00 - 18:50	TRAMPOLINO FREE STYLE	FIT BOXE <i>Cardio</i>	PILATES INNOVATION			
18:50 - 19:40	TABATA+ <i>Workout</i>	FUNZIONALE <i>Cardio</i>	PYRAMID <i>Workout</i>	HIIT <i>High Intensity Interval Training</i>	BOOT CAMP <i>Workout</i>	
19.40- 20.30	STRETCHING <i>ginn. posturale</i>		STRETCHING <i>ginn. posturale</i>		STRETCHING <i>ginn. posturale</i>	
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 fitnessBI001</i>	<i>ginnastica per tutti BI005</i>



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

CARDIO E FITNESS ZONE APERTA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE ORE 7:00 ALLE ORE 22:00 SABATO DALLE ORE 9:00 ALLE ORE 14:00 DOMENICA 10-13:00 (da Ottobre)