

## DAL 2 SETTEMBRE

### STUDIO PILATES

SU PRENOTAZIONE dal 26/08

Dal Lunedì al Venerdì 08:00/20:00

### PILATES MAT WORK

Lunedì - Giovedì 18:00  
Mercoledì (PilPro) 19:00  
Mercoledì - Venerdì (dal16/09) 19:00  
Lunedì - Mercoledì (dal16/09) 20:00

### PROGETTO AFA

Lunedì - Giovedì 10:00  
Martedì - Venerdì (dal16/09 Parkinson) 10:00  
Lunedì - Giovedì (dal16/09) 11:00  
Mercoledì - Venerdì (dal16/09) 15:00

### YOGA

Lunedì - Giovedì (dal16/09) 20:00  
Lunedì - Giovedì (dal16/09) 13:00  
Martedì - Venerdì 19:00  
Martedì - Venerdì 20:00

### TABATA

Martedì - Giovedì (dal16/09) 18:00  
Martedì - Giovedì 20:00

### ALLENAMENTO AL FEMMINILE

Mercoledì - Venerdì (dal16/09) 17:00

### SALA FITNESS

#### MATTINA

Dal lunedì al venerdì 8:30/14:00

#### POMERIGGIO

Dal lunedì al venerdì 17:30/21:15

### CIRCUITO FUNZIONALE IN SALA FITNESS

Lunedì - Mercoledì 17:30  
Venerdì 17:30  
Martedì - Giovedì 18:45

## ORARIO DEFINITIVO DAL 1 OTTOBRE

### STUDIO PILATES

Programma di allenamento finalizzato al miglioramento della postura. Si utilizzano macchine quali Cadillac, Reformer e Chair

Dal lunedì al venerdì  
su appuntamento  
dalle 8:00 alle 20:00

### PILATES CIRCUIT

Circolo di allenamento funzionale, con l'utilizzo delle macchine del metodo Pilates  
Lunedì 19:00

### PILATES MATWORK

Programma a corpo libero sul materassino finalizzato al miglioramento della postura, con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Lunedì + Mercoledì 9:00 e 10:00  
20:00  
Mercoledì (Pilates Pro) 19:00  
Lunedì + Giovedì 17:00 e 18:00  
19:00  
Mercoledì + Venerdì 13:00 e 14:00  
18:00 e 19:00

### YOGA

Proposta nella sua espressione ginnica con attenzione alle tecniche di rilassamento

Lunedì + Mercoledì 18:00  
Lunedì + Giovedì 13:00 e 20:00  
Martedì + Giovedì 10:00  
Martedì + Venerdì 19:00 e 20:00

### FISIO DINAMICA

Recupero funzionale dell'efficienza tramite esercizi mirati a basso impatto

Martedì + Venerdì 9:00 e 11:00  
16:00

### POSTURALE

Attività di gruppo finalizzata al riequilibrio posturale e al recupero dell'efficienza fisica  
Lunedì + Mercoledì 16:00 e 17:00

### PROGETTO AFA

"Attività Fisica Adattata": attività di gruppo per la prevenzione di artrosi, lombosciatalgia, cervicalgie e Morbo di Parkinson

Martedì + Venerdì 09:00 e 11:00  
Martedì + Venerdì (Parkinson) 10:00  
Lunedì + Giovedì 9:00 e 10:00  
11:00  
Mercoledì + Venerdì 15:00

### PROGETTO EFA

"Esercizio Fisico Adattato" e protocolli individualizzati rivolti a persone con problemi dismetabolici, cardiopatie e diabete

Dal lunedì al venerdì su appuntamento

### ALLENAMENTO AL FEMMINILE

Allenamento funzionale specifico rivolto alla donna mirato alla tonificazione e all'equilibrio estetico

Mercoledì + Venerdì 17:00

### TABATA

Allenamento a interval training ad alta intensità, dinamico e divertente

Martedì + Giovedì 18:00 e 20:00  
Lunedì (bilanciere) 19:00

### FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento ideale per tutti con un approccio globale alla preparazione fisica

Martedì + Giovedì 19:00

### SHORT CIRCUIT

Cardio ad alta intensità di 45 minuti

Lunedì + Giovedì 13:15

### SALA FITNESS

Fitness gestita da istruttori laureati in scienze motorie

#### MATTINA

Dal lunedì al venerdì 8:30/14:00  
Sabato 9:00/12:00

#### POMERIGGIO

Lunedì + Mercoledì + Venerdì 15:00/21:15  
Martedì + Giovedì 16:00/21:15

(esclusi gli orari dei circuiti funzionali)

### CIRCUITO FUNZIONALE

CIRCUITO RECUPERO FUNZIONALE di spalla, anca e ginocchio, all'interno della Sala Fitness

Martedì + Venerdì 10:00

CIRCUITO FUNZIONALE all'interno della Sala Fitness

Lunedì + Mercoledì + Venerdì 17:30  
Martedì + Giovedì 18:45  
Martedì + Venerdì 20:00

### KRAV MAGA

Tema di autodifesa semplice ed efficace e noto per essere appreso in breve tempo

Mercoledì + Venerdì 20:00

### BOOGIE WOOGIE & LINDY HOP

Danze nate negli USA caratterizzate dall'originalità dei movimenti

Lunedì + Martedì + Giovedì 20:00