ORARIO CORSI 2026-2027

LUNEDÌ

Sala F1	Sala F2	Sala F3
		8.40 ^ Pancafit
9.30 ^ Soft Gym		9.30 ^ Pancafit
10.30 ^^ Step&Tone		10.20 ^ Pancafit
		11.10 ^ Pancafit
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
13.00 ^^ Fitball Training	13.00 ^^^ Yoga	
14.30 ^^ Total Body		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
15.30 Ginnastica Artistica Avanzato	16.00 ^^^ Zumba	
16.30 Ginnastica Artistica Base	17.00 ^^ Schiena Libera	
17.30 Ginnastica Artistica Intermedio		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
	18.00 ^^ Total Body	17.30 ^ Pancafit
18.30 ^^ Pilates	19.00 ^^^ Power GAG	18.30 ^ Pancafit
19.30 ^^ TBW	20.00 Danza Contemporanea Avanzato	19.30 ^^^ Yoga

MARTEDÌ

Sala F1	Sala F2	Sala F3
9.30 ^ Postural Tone		9.30 ^^ Pilates Reformer
10.30 ^^^ Zumba	10.00 ^^ Schiena Libera	
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
13.00 ^^^ Strong	13.00 ^^ Schiena Libera	13.00 ^^ Pilates Reformer
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
15.30 Hip Hop Junior coming soon…	15.30 Danza Intermedio 2	
17.00 ^^ Total Pump	16.30 Danza Propedeutica	
	17.30 Danza Intermedio 1	
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
		17.30 ^^ Pilates Reformer
	18.30 ^^ Schiena Libera	18.30 ^^ Pilates Reformer
19.00 ^^^ Zumba	19.30 ^^ Postural Pilates	19.30 ^^ Pilates Reformer
20.00 ^ Funzionale		

MERCOLEDÌ

Sala F1	Sala F2	Sala F3
		8.40 ^ Pancafit
9.30 ^^ Fitpilates		9.30 ^ Pancafit
10.30 ^^ Step&Tone		10.20 ^ Pancafit
		11.10 ^ Pancafit
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
13.00 ^^ Body Circuit		12.30 ^ Pancafit
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
16.15 Gioco Danza 1	16.30 ^^ Fitpilates	
17.15 Gioco Danza 2		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
	18.00 ^^ Body Circuit	17.30 ^ Pancafit
18.30 ^^ TBW	19.00 Danza Contemporanea Avanzato	18.30 ^ Pancafit
19.30 ^^ Pilates		
20.30 ^ Funzionale	20.30 Danza Contemporanea Adulti	

GIOVEDÌ

Sala F1	Sala F2	Sala F3
9.30 ^^ Pilates		
10.30 ^^ TBW		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
13.00 ^^^ Funzionale		
	14.30 ^^ Total Body	
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
15.30 Ginnastica Artistica Avanzato		
16.30 Ginnastica Artistica Base	17.00 ^^ TBW	
17.30 Ginnastica Artistica Intermedio		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
		17.30 ^^ Pilates Reformer
18.30 ^^^ Zumba Step		18.30 ^^ Pilates Reformer
19.30 ^^ Body Circuit	19.00 ^^ Postural Pilates	19.30 ^^ Pilates Reformer
	20.00 ^^^ Yoga	

VENERDÌ

Sala F1	Sala F2	Sala F3
9.10 ^ Total Body Soft		
10.00 ^^ Posturale	10.00 ^^ Schiena Libera	10.00 ^^ Pilates Reformer
11.00 ^^^ Zumba		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
		12.00 ^^ Pilates Reformer
13.00 ^^ TBW		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
15.15 Danza Intermedio 2		
16.30 Danza Propedeutica	15.30 Hip Hop Kids coming soon…	16.30 ^^ Pilates Reformer
17.30 Danza Intermedio 1		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
	17.30 ^^^ Aerodance	17.30 ^^ Pilates Reformer
18.30 ^^ Pilates	18.30 ^^ Schiena Libera	18.30 ^^ Pilates Reformer
19.30 ^ Funzionale		

WEEKEND

SABATO	DOMENICA
10.30 ^^ Pilates Reformer	
11.00 *CORSI WEEKEND*	*11.00* *CORSI WEEKEND*

MERITI DI ESSERE **FELICE** CON IL **CORPO** E CON LA **MENTE**

POSTURALE E BENESSERE
DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE
PRESTAZIONE E AGONISMO
CORSI SPECIAL

Intensità

BASSA
MEDIA
ELEVATA

Coordinazione

^	BASSA
^^	MEDIA
^^^	ELEVATA

Club Arcella
attività per bambini e danza adulti

NB I CORSI SI ATTIVANO CON UN MINIMO DI N° 6 PARTECIPANTI (PILATES REFORMER: MIN.3)
NB I CORSI CON MEDIA MENSILE INFERIORE A N° 12 (PILATES REFORMER N.4) PARTECIPANTI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI DI TIPOLOGIA E ORARIO O ESSERE SOSPESI

*** I corsi del *WEEKEND* si svolgeranno il *SABATO e la DOMENICA ore 11.00* secondo calendario esposto alla reception dal 1 Ottobre al 30 Aprile.**
Nel rispetto della metodologia dell'allenamento, dei partecipanti al corso e della professionalità dell'insegnante, si invitano i soci a rispettare l'orario di entrata ed uscita dalle lezioni.