

## Sala 1

## FITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
<b>09.00</b>	Marina Ginn Dolce	Circle & Elastic	Marina Ginn Dolce	G.A.G.	Marina Ginn Dolce	Total Body
<b>10.00</b>	Pump		H.I.I.T.		Pump	
<b>11.00</b>	Zumba		Zumba		Zumba	
<b>13.30</b>	Dynamic Tone		Interval training		G.A.G.	
<b>16.30</b>	Prepugilistica		Prepugilistica		Prepugilistica	
<b>17.00</b>		Aero-Pilates Mix		Aero-Pilates Mix		
<b>18.00</b>	H.I.I.T.		Pump		H.I.I.T.	
<b>18.00</b>		Life pump		Life pump		
<b>19.00</b>	Pump		Total Body		Pump	
<b>19.15</b>		Prepugilistica		Prepugilistica		
<b>20.00</b>	Dynamic Tone		Dynamic Tone		Dynamic Tone	
<b>20.30</b>		Prepugilistica		Prepugilistica		

## Sala 2

## SPINNING

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
<b>08.00</b>	Spinning		Spinning		Spinning	
<b>09.00</b>						Spinning
<b>17.00</b>		Spinning		Spinning		
<b>17.30</b>	Spinning		Spinning		Spinning	
<b>18.30</b>		Spinning		Spinning		
<b>19.00</b>	Spinning		*Cyclax		Spinning	

**Cyclax** e' un nuovo format che abbina alla pedalata un lavoro di Total Body Work Out sulla bike.  
L'obbiettivo e' proporre un'idea di Fitness, che si affianca all'ormai classico indoor cycling coinvolgendo fasce d'utenza diverse e soprattutto le nuove generazioni.

Prenotazioni obbligatorie  
tramite l'App [Sportclubby](#) per  
Sala 1 – Sala 2 – Sala 3

# Sala 3

## POSTURALE - PILATES - YOGA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
<b>07.30</b>		Pancafit posturale		Pancafit posturale		Pancafit posturale
<b>08.30</b>						
<b>09.00</b>		Pancafit posturale		Pancafit posturale		Pancafit posturale
<b>10.30</b>						
<b>14.30</b> Da Ottobre	Pancafit posturale		Pancafit posturale		Pancafit posturale	
<b>17.30</b>	Anukalana Yoga		Anukalana Yoga		Anukalana Yoga	
<b>18.00</b>		Pilates		Pilates		
<b>19.00</b>	Pancafit posturale		Pancafit posturale		Pancafit posturale	
<b>20.00</b> Da Ottobre	Pancafit posturale		Pancafit posturale		Pancafit posturale	

Prenotazioni obbligatorie  
tramite l'App [Sportclubby](#) per  
Sala 1 – Sala 2 – Sala 3