

ESTATE 2026

ORARIO FITNESS

LUNEDÌ

9.30 10.00	DOLCE
10.00 10.30	VERTEBRALE
10.30 11.00	DOLCE
11.00 11.30	VERTEBRALE

12.30 13.00	DOLCE
13.00 13.30	FUNZIONALE
13.30 14.00	FUNZIONALE

17.00 17.30	ZUMBA
17.30 18.00	ZUMBA
18.00 18.30	CIRCUIT TRAINING
18.30 19.00	CIRCUIT TRAINING

MARTEDÌ

8.30 9.00	POSTURALE
9.00 9.30	

9.30 10.00	TABATA
10.00 10.30	CIRCUITO
10.30 11.30	PILATES

12.30 13.00	CIRCUITO
13.00 13.30	PILATES
13.30 14.00	STRETCHING

17.00 17.30	DOLCE
17.30 18.00	VERTEBRALE
18.00 18.30	CRUNCH CARDIO
18.30 19.00	TABATA

MERCOLEDÌ

8.45 9.30	DOLCE & VERTEBRALE
--------------	--------------------

12.30 13.00	CRUNCH CARDIO
13.00 13.30	TABATA
13.30 14.00	STRETCHING

17.00 17.30	ZUMBA
17.30 18.00	ZUMBA
18.00 18.30	VERTEBRALE
18.00 18.30	DOLCE

GIOVEDÌ

9.30 10.00	DOLCE
10.00 10.30	VERTEBRALE

12.30 13.00	DOLCE
13.00 13.30	FUNZIONALE
13.30 14.00	FUNZIONALE

17.00 17.30	DOLCE
17.30 18.00	VERTEBRALE
18.00 18.30	CRUNCH CARDIO
18.30 19.00	TABATA

VENERDÌ

10.30 11.30	PILATES
----------------	---------

12.30 13.00	TOTALBODY
13.00 13.30	PILATES
13.30 14.00	STRETCHING

17.00 17.30	ZUMBA
17.30 18.00	ZUMBA
18.00 18.30	CIRCUIT TRAINING
18.30 19.00	CIRCUIT TRAINING

SABATO

10.30 11.30	CIRCUIT TRAINING
----------------	------------------

ORARIO SALA: Lun - Ven 7-20.30 Sab 9-17 Dom 9-14