

# ORARIO CORSI INVERNO 2025-2026

**PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 Dolores <b>GYM&amp;TONE</b>	9:00 Nadia <i>Pilates</i>	9:00 Deira <b>HAPPY YOGA</b>	<b>NEW</b> 9:00 Dolores <b>STEP&amp;MORE</b>		
10:10 Deira Postural Gym	10:10 Dolores <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>NEW</b> 10:10 Wesley <b>TOTAL BODY</b>	10:10 Dolores <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10:00 Nadia <i>Pilates</i>	
					10:30 ABS '30 ABDOMINAL
12:20 Nicole <b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH *	<b>NEW</b> 12:20 Wesley ABS '30 ABDOMINAL	12:20 Wesley <b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH *	12:10 Deira <i>Pilates</i>	12:20 Mirko <b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH *	
18:15 Davide <b>GAG</b>	<b>NEW</b> 18:20 Deira CIRCUIT TRAINING	18:15 Davide  <b>ZUMBA</b>	<b>NEW</b> 18:15 Wesley ABS '45 ABDOMINAL 	18:30 Deira <b>HAPPY YOGA</b>	
19:10 Davide  <b>ZUMBA</b>	19:10 Team <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19:10 Davide <b>GAG</b>	19:10 Team <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		

\* LesMills GRIT Corso su prenotazione con abbonamento separato.

La Direzione si riserva il diritto di effettuare in qualsiasi momento un ev. cambiamento d'orario e/o disciplina.

Servizio Babysitting gratuito da lunedì a venerdì dalle 8:45 alle 11:45. Le lezioni verranno effettuate su riservazione, con un minimo di 4 partecipanti.