

ORARIO CORSI

SETTEMBRE - DICEMBRE 2026

**PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 Dolores GYM&TONE	9:00 Nadia <i>Pilates</i>	9:00 Deira happy YOGA	9:00 Dolores STEP & MORE		
10:10 Deira Postural Gym	10:10 Dolores LES MILLS BODYPUMP	10:10 Wes TOTAL BODY	10:10 Dolores LES MILLS BODYPUMP	10:00 Nadia <i>Pilates</i>	
					10:30 Mirko ABS & PUMP
12:20 Nicole LES MILLS GRIT*	12:20 Wes ABS 30 min	12:20 Wes LES MILLS GRIT*	12:10 Deira <i>Pilates</i>	12:20 Wes LES MILLS GRIT*	
18:15 Davide GAG	18:15 Deira <i>Pilates</i>	18:15 Davide ZUMBA	18:15 Wes ABS 45 min	18:30 Deira happy YOGA	
19:10 Davide ZUMBA	19:10 Dolores LES MILLS BODYPUMP	19:10 Davide GAG	19:10 Team LES MILLS BODYPUMP		

* 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.