

Lunedì

8.00 - 20.00	PISCINA	
8.00 - 21.00	PALESTRA	Raffaella e Giovanni
8.30 - 9.30, 17-18/17.30-18.30 18-19/18.30-19.30	TORNA IN FORMA*	Arianna Sala 4
9.30 - 10.30	TOTAL FITNESS*	Golaski Zona 1 o Sala 1
11.45 - 12.30	AQUAGYM	Yulia Piscina
13.30 - 15.00	CORSO NUOTO	Alessandra Piscina
17.20 - 18.15 18.20 - 19.15	B. LATINO AMERICANI*	Gisa Sala 1
18.30 - 19.30	TOTAL BODY	Silvia Zona 3
18.30 - 19.30**	AQUAGYM	Yuliada aprile a novembre
19.00 - 20.00	C. TENNIS ADULTI	Davide, Marcello Campo 1-2
19.00 - 20.00	PREPAR. ATLETICA	Patrizia Zona 4-2, Sala 3
19.30 - 20.30	ALLEN. FUNZIONALE	Ilario Sala 4
19.30 - 20.30	TOTAL FITNESS*	Golaski Zona 1 o Sala 1

Giovedì

8.00 - 20.00	PISCINA	
8.00 - 21.00	PALESTRA	Raffaella e Giovanni
8.30 - 9.30, 17-18/17.30-18.30 18-19/18.30-19.30	TORNA IN FORMA*	Arianna Sala 4
9.30 - 10.30	POSTURALE*	Golaski Zona 1 o Sala 1
11.30 - 12.30	FIT GYM	Yulia Sala 3 o Sala 1
13.15 - 14.15	FUNZIONALE	Arianna Sala 4
13.30 - 15.00 18.30 - 19.30	CORSO NUOTO	Alessandra Piscina
18.00 - 19.00	CORSO PADEL BASE	Fede
18.30 - 19.15	POWER STRETCHING	Raffaella Sala 1
18.30 - 19.30	GROUP CYCLING*	Giuseppe Sala 2 o Sala 3
Coming soon	YOGA*	
19.00 - 20.00	C.TENNIS ADULTI	Davide, Daniele Campo 1-2
19.30 - 20.30	PILATES POWER YOGA	Simona Sala 1 o Sala 3

Martedì

8.00 - 20.00	PISCINA	
8.00 - 21.00	PALESTRA	Raffaella e Giovanni
8.30 - 9.30, 17-18/17.30-18.30 18-19/18.30-19.30	TORNA IN FORMA*	Arianna Sala 4
9.30 - 10.30	POSTURALE*	Golaski Zona 1 o Sala 1
11.30 - 12.30	FIT GYM	Yulia Sala 3 o Sala 1
13.15 - 14.15	FUNZIONALE	Arianna Sala 4
13.30 - 15.00 18.30 - 19.30	CORSO NUOTO	Alessandra Piscina
18.00 - 19.00	CORSO PADEL BASE	Fede
18.30 - 19.15	POWER STRETCHING	Raffaella Sala 1
18.30 - 19.30	GROUP CYCLING*	Giuseppe Sala 2 o Sala 3
Coming soon	YOGA*	
19.00 - 20.00	C.TENNIS ADULTI	Davide, Daniele Campo 1-2
19.30 - 20.30	PILATES POWER YOGA	Simona Sala 1 o Sala 3

Venerdì

8.00 - 20.00	PISCINA	
8.00 - 21.00	PALESTRA	Raffaella e Giovanni
17.00 - 18.00	TORNA IN FORMA*	Arianna Sala 4
9.30 - 10.30	TOTAL FITNESS*	Golaski Zona 1 o Sala 1
11.45 - 12.30 18.30 - 19.15**	AQUAGYM	Yulia Piscina
13.30 - 15.00	CORSO NUOTO	Alessandra Piscina
18.30 - 19.30	TOTAL BODY	Silvia Zona 3
18.30 - 19.15	POWER STRETCHING	Raffaella Sala 1
19.00 - 20.00	C.TENNIS ADULTI*	Davide, Marcello Campo 1-2
19.00 - 20.00	PREPAR. ATLETICA	Patrizia Zona 4 -2, Sala 3
19.30 - 20.30	TOTAL FITNESS*	Golaski Zona 1 o Sala 1
19.30 - 20.30	ALLENAMENTO FUNZIONALE	Ilario Sala 4

Mercoledì

8.00 - 20.00	PISCINA	
8.00 - 21.00	PALESTRA	Raffaella e Giovanni
8.30 - 9.30, 17-18/17.30-18.30 18-19/18.30-19.30	TORNA IN FORMA*	Arianna Sala 4
9.30 - 10.30	TOTAL FITNESS*	Golaski Zona 1 o Sala 1
11.45 - 12.30	AQUAGYM	Yulia Piscina
13.30 - 15.00	CORSO NUOTO	Alessandra Piscina
17.20 - 18.15 18.20 - 19.15	B. LATINO AMERICANI*	Vincenzo Sala 1 e Sala 2
18.30 - 19.30	TOTAL BODY	Silvia Zona 3
18.30 - 19.15**	AQUAGYM	Yulia da aprile a novembre
19.00 - 20.00	C.TENNIS ADULTI	Davide, Marcello Campo 1-2
19.30 - 20.30	ALLEN. FUNZIONALE	Ilario Sala 4
19.00 - 20.00	PREPAR. ATLETICA	Patrizia Zona 4 -2, Sala 3
19.30 - 20.30	TOTAL FITNESS*	Golaski Zona 1 o Sala 1

Sabato

8.00 - 18.00**	PISCINA	
8.00 - 17.00	PALESTRA	Giovanni
9.30 - 10.30	FIT GYM	Yulia Sala 3 o Sala 1
10.30 - 11.30	PREPAR. ATLETICA	Patrizia Zona 4 -2, Sala 3
11.30 - 12.30	GYM PX STRETCHING	Ilario Sala 4

Domenica

8.00 - 18.00**	PISCINA	
9.00 - 13.00	PALESTRA	Daniele

Zona 1: prato centrale
Zona 2: campo di calcio in sintetico
Zona 3: capannone bianco
Zona 4: prato centrale Paradiso
Sala 1: sala Danza Golaski
Sala 2: palestra accanto basket
Sala 3: gazebo in legno Paradiso
Sala 4: sala Funzionale dietro basket

*corsi a pagamento - **d'estate sabato e domenica la piscina chiude 19.00

Aggiornamento al 18/09/25