Planning 2026 - Novembre

@arissportingvillage

FITNESS

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
07.30	Yoga Giulia			Yoga Giulia		
08.30	Total Body Maura		Total Body Maura		Total Body Maura	
09.00						Total Body Anna
09.30		Posturale Dario		Posturale Dario		
10.00						Pilates Giulia
10.30	Definition Anna	Pilates Daniela	Definition Anna	Pilates Daniela	Definition Anna	
13.30	G.A.G. Dario		Cardio Pump Dario		Circuit Training Dario	
14.30		G.A.G. Training Anna		G.A.G. Training Anna		
17.00		Stretch & Mobility Dario		Stretch & Mobility Dario		
17.30	Pilates Alessandra		Pilates Alessandra		Pilates Alessandra	
	Prepugilistica Sala Crossfit		Prepugilistica Sala Crossfit			
18.00		Glutei & Core Luca		Glutei & Core Luca		
19.00		HDP Brucia Grassi Dario		HDP Brucia Grassi Dario		
19.30	Total Body & G.A.G. Maura		Total Body & G.A.G. Maura		Total Body & G.A.G. Maura	
20.00		Pilates Giulia		Pilates Giulia		

CROSS / FUNZIONALE 20 POSTI

09.00	Cross/funz. Hiroschi		Cross/funz. Hiroschi		Cross/funz. Hiroschi	
10.30		Cross/funz. Dario		Cross/funz. Dario		
13.30	Cross/funz. Hiroschi		Cross/funz. Hiroschi		Cross/funz. Hiroschi	
18.30	Cross/funz. Anna		Cross/funz. Anna		Cross/funz. Anna	
19.30	Cross/funz. Hiroschi	Cross/funz. Luca	Cross/funz. Hiroschi	Cross/funz. Luca	Cross/funz. Hiroschi	

STRIDING 14 POSTI

09.30		Maria Pia		Maria Pia		Maria Pia
18.00	Maria Pia	Dario	Maria Pia	Dario	Maria Pia	
19.00	Maria Pia		Maria Pia		Maria Pia	

LEZIONI IN ACQUA 16/24 POSTI - *Dal 7 giugno piscina estiva*

08.30		Hydrobike Fabio		Striding Fabio		
09.00	Circuit Guido		Acqua/striding Guido		Hydrobike Guido	
10.00	Acquagym Guido	Acquagym Fabio	Acquagym Guido	Acquagym Fabio	Acquagym Guido	
19.00	Dreen up Pamela	Circuit Fabio/Guido	Dreen up Pamela	Circuit Fabio/Guido	Dreen up Pamela	

ROWING 10 POSTI (sala CrossFit)

11.30						Rowing
18.30		Rowing		Rowing		

SPINNING 10 POSTI SALA - A

09.30	Spinning		Spinning		Spinning	
11.00						Spinning
18.30	Spinning		Spinning		Spinning	
Spinning DOMENICA ore 10:00						

SALA PESI & CARDIO LUN/MER/VEN 6.30/22.30 - MAR/GIO 7.30/22.00 - SAB 8.30/19.30 - DOM 9.00/14.00

La direzione si riserva modifiche e cambiamenti degli orari delle lezioni in qualsiasi momento.

Nel mese di Luglio le lezioni che risulteranno avere un'affluenza ridotta verranno sospese. Nel mese di Agosto i corsi di sala e di Acquagym verranno diminuiti (con delle variazioni di orario).

GIORNI DI CHIUSURA DEL CENTRO: 15 Agosto 2026 - 25 dicembre 2026 - 01 gennaio 2027 - 28 marzo 2027

B0003