

AREA FITNESS MENS SANA 1871

ORARIO ATTIVITÀ | SETTEMBRE 2025 - GIUGNO 2026



ORARIO SALE CORSI

	LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO	
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA PESI	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA PESI	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA PESI	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA PESI	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA PESI	SALA 1	SALA 2
6:30																						
7:00			CROSS TRAINING		YOGA		CROSS TRAINING				CROSS TRAINING		YOGA		CROSS TRAINING					CROSS TRAINING		
7:30																						
8:00	PILATES										PILATES										PILATES	
8:30																						
9:00	TOTAL BODY										TOTAL BODY										TOTAL BODY	
9:30																						
10:00	PUMP				TONE								TONE								PILATES	
10:30																						TONE
11:00					PILATES								PILATES									
11:30																						
12:00																						
12:30																						
13:00																						
13:30																						
14:00			CROSS TRAINING				CROSS TRAINING						CROSS TRAINING				CROSS TRAINING				CROSS TRAINING	
14:30																						
15:00	HIIT										HIIT										HIIT	
15:30					TOTAL BODY								TOTAL BODY									
16:00																						
16:30																						
17:00					POSTURALE								POSTURALE									
17:30	TONE										TONE										TONE	
18:00		PHA			BODYWEIGHT						PHA										BODYWEIGHT	
18:30																						
19:00	PILATES	SPINNING	CROSS TRAINING		YOGA						PILATES	SPINNING	CROSS TRAINING							PILATES	SPINNING	CROSS TRAINING
19:30																						
20:00	BOOT CAMP		CROSS TRAINING		CARDIOTONE								CROSS TRAINING								BOOT CAMP	
20:30																						
21:00																						
21:30																						

ORARIO GYM FLOOR

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
6:30 - 22:00	7:00 - 22:00	6:30 - 22:00	7:00 - 22:00	6:30 - 22:00	9:00 - 17:00	9:00 - 13:00

■ PERFORMANCE
 ■ OLISTICO
 ■ TONIFICAZIONE
 ■ CORPO LIBERO
 ■ FUNZIONALE