PLANNING CLASSI FITNESS (14/09/26 - 13/06/27)

LUNEDÍ

SALA 1
RISVEGLIO MUSCOLARE
07.15 - 08.00

SALA 1
PILATES
9.30 - 10.15

PISCINA GRANDE
ACQUAGYM SOFT
10.30 - 11.15

SALA CYCLING
INDOOR CYCLING
12.45 - 13.30

SALA 3
* REFORMER
12.45 - 13.35

SALA 2
FUNCTIONAL POWER CIRCUIT
17:00-17:45

SALA 1
PILATES
17.30 - 18.15

SALA CYCLING
INDOOR CYCLING
17.30 - 18.15

SALA 2
TRX
18.00 - 18.45

PISCINA PICCOLA
ACQUABIKE
18.45 - 19:30

MARTEDÍ

SALA 1
MIX TONIC
9.30 - 10.15

SALA 1
STRENGHT & TONE
10.30 - 11.15

SALA 1
GINNASTICA POSTURALE
11.30 - 12.15

SALA 2
FUNCTIONAL CIRCUIT
12.45 - 13.30

SALA 1
FULL BODY WORKOUT
17.30 - 18.15

PISCINA PICCOLA
ACQUABIKE
17.30 - 18:15

SALA 3
* REFORMER
18.00 - 18.50
19.00 - 19.50

PISCINA GRANDE
ACQUA POWER
18.30 - 19.15

SALA CYCLING
CYCLING CIRCUIT
18.45 - 19.30

SALA 1
POWER TRAINING
18.45 - 19.30

MERCOLEDÍ

SALA 2
TRX SOFT
9.00 - 9.45

PISCINA GRANDE
ACQUAGYM
10.00 - 10.45

PISCINA PICCOLA
ACQUABIKE
12.45 - 13.30

SALA 3
* REFORMER
12.45 - 13.45

SALA 3
* REFORMER
17.00 - 17.50

SALA 1
GAG
17.30 - 18.15

PISCINA PICCOLA
ACQUABIKE
17.30 - 18.15

SALA 2
HATHA YOGA
17.30 - 18:15

SALA CYCLING
INDOOR CYCLING
18.30 - 19.15

WELLNESS
AUFGUSS
18.45 - 19:00
19.30 - 19.45

GIOVEDÍ

SALA 2
HATHA YOGA
09.00 - 09:45

SALA 1
FUNCTIONAL CIRCUIT
09.30 - 10.15

SALA 1
GINNASTICA POSTURALE
10.30 - 11.15

SALA CYCLING
INDOOR CYCLING
12.45 - 13.30

SALA CYCLING
INDOOR CYCLING
17.30 - 18.15

SALA 2
POWER CROSS TRAINING
18.00 - 18.45

PISCINA GRANDE
ACQUACIRCUIT
18.45 - 19.30

SALA 2
TRX
19.00 - 19.45

SALA 3
* REFORMER
19.00 - 19.50

WELLNESS
AUFGUSS
18.30 - 18:45
19.15 - 19.30

VENERDÍ

SALA 2
TRX
9.00 - 9.45

SALA 1
PILATES
9.30 - 10.15

PISCINA GRANDE
ACQUAGYM
10.00 - 10.45

SALA 1
SMOVEY
10.30 - 11.15

SALA 1
PILATES
12.45 - 13.30

SALA 3
* REFORMER
12.45 - 13.35

SALA 1
ENERGY DANCE
15.00- 15.45

SALA 1
TOTAL BODY
17.30 - 18.15

SALA CYCLING
SPINNING
18.10 - 19.05

PISCINA PICCOLA
ACQUABIKE
18.30 - 19.15

SABATO

SALA 2
TRX
9.00 - 9.45

SALA CYCLING
INDOOR CYCLING
10.00 - 10.45

SALA 3
* REFORMER
10.30 - 11.30

SALA 1
POWER BOUND
11.00 - 11.45

* : PRENOTABILE SOLO TRAMITE RICARICA

green energym
wellness & fitness center

DEBORA	FABIO	ESTER
JASMINE	MAX	ALESSIA E.
LOREDANA	ROBERTO	DANIELA
BARBARA	FRANCESCO	PAOLO

PLANNING NUOTO BIMBI E ADULTI GREEN ENERGYM (AUTUNNO-INVERNO 2026/27)

LUNEDÍ

PISCINA PICCOLA
BAMBINI
16.30 - 17.15

PISCINA GRANDE
BAMBINI - 2 CORSIE
16.30 - 17.15

PISCINA GRANDE
BAMBINI - 3 CORSIE
17.30 - 18.15

PISCINA GRANDE
ADULTI - 3 CORSIE
19.10 - 20.00

MARTEDÍ

PISCINA PICCOLA
BAMBINI
16.30 - 17.15

PISCINA GRANDE
BAMBINI - 2 CORSIE
16.30 - 17.15

PISCINA GRANDE
BAMBINI - 3 CORSIE
17.30 - 18.15

PISCINA GRANDE
ADULTI - 3 CORSIE
19.10 - 20.00

MERCOLEDÍ

PISCINA PICCOLA
BAMBINI
16.30 - 17.15

PISCINA GRANDE
BAMBINI - 2 CORSIE
16.30 - 17.15

PISCINA GRANDE
BAMBINI - 3 CORSIE
17.30 - 18.15

GIOVEDÍ

PISCINA PICCOLA
BAMBINI
16.30 - 17.15

PISCINA GRANDE
BAMBINI - 2 CORSIE
16.30 - 17.15

PISCINA GRANDE
BAMBINI - 3 CORSIE
17.30 - 18.15

PISCINA GRANDE
ADULTI - 3 CORSIE
19.10 - 20.00

VENERDÍ

PISCINA PICCOLA
BAMBINI
16.30 - 17.15

PISCINA GRANDE
BAMBINI - 2 CORSIE
16.30 - 17.15

PISCINA GRANDE
BAMBINI - 3 CORSIE
17.30 - 18.15

SABATO

PISCINA PICCOLA
PISCINA GRANDE

ENTRAMBE LE PISCINE - BIMBI
08.30 - 12.15

green energym
wellness & fitness center

PLANNING CLASSI ESTERNI (PERIODO AUTUNNO-INVERNO 2026/27)

LUNEDÍ

SALA 1
Kickboxing
18.30 - 20.00

SALA 2
HATHA YOGA
19.30 - 20.30

SALA 1
Cheerleading
20.00 - 21.30

MARTEDÍ

SALA 1
PILATES
13.00 - 14.00

SALA 2
Pugilato
17.00 - 19.30

MERCOLEDÍ

SALA 2
FITNESS GUIDATO
13.00 - 14.00

SALA 2
Kickboxing
18:30 - 20:00

SALA CYCLING
SPINNING
19.30 - 20.30

GIOVEDÍ

SALA 1
PILATES
13.00 - 14.00

SALA 1
Pugilato
17.00 - 19.30

VENERDÍ

SALA 2
FITNESS GUIDATO
13.00 - 14.00

SALA 2
Kickboxing
18.30 - 20.00

SALA CYCLING
SPINNING
18.10 - 19.05

SABATO

RED WOLF TEAM
USSA
JDC
LENTI P.

PLANNING NUOTO BIMBI E ADULTI USSA + ATTIVITA' FREELAND (2026/2027)

LUNEDÍ

PISCINA GRANDE

BAMBINI - 3 CORSIE
15.20 - 16.10

BAMBINI - 2 CORSIE
16.10 - 17.00

PISCINA GRANDE

FREELAND - 2 CORSIE
18.00 - 19.00

MARTEDÍ

PISCINA GRANDE

FREELAND - 3 CORSIE
14.00 - 15.00

PISCINA GRANDE

BAMBINI - 3 CORSIE
15.20 - 16.10

BAMBINI - 2 CORSIE
16.10 - 17.00

PISCINA GRANDE

ADULTI - 3 CORSIE
20.00 - 21.00

MERCOLEDÍ

PISCINA PICCOLA

NEONATALE
10.00 - 11.00

PISCINA GRANDE

BAMBINI - 3 CORSIE
15.20 - 16.10

BAMBINI - 2 CORSIE
16.10 - 17.00

PISCINA GRANDE

FREELAND - CORSIE GRANDE
18.30 - 19.30

PISCINA GRANDE

ADULTI - 3 CORSIE
19.00 - 20.00

GIOVEDÍ

PISCINA GRANDE

FREELAND - 2 CORSIE
14.00 - 15.00

PISCINA GRANDE

BAMBINI - 3 CORSIE
15.20 - 16.10

BAMBINI - 2 CORSIE
16.10 - 17.00

VENERDÍ

PISCINA GRANDE

BAMBINI - 3 CORSIE
15.20 - 16.10

BAMBINI - 2 CORSIE
16.10 - 17.00

SABATO

PISCINA PICCOLA

NEONATALE
14.30 - 15.30

PISCINA GRANDE

BAMBINI - 3 CORSIE
14.30 - 17.00

FREELAND - SE OCCUPA 2 CORSIE NO PROBLEM, SE NE OCCUPA TRE IL CORSO BIMBI GREEN CHE SI TROVA IN CONTEMPORANEA PER 15 MINUTI SI SPOSTA TUTTO SU DUE CORSIE ANZICHE' TRE. ALLE 18.45 COMUNQUE POI FREELAND SPEGNE LA MUSICA E TERMINA CON ESERCIZI A SECCO IN QUANTO SULLA PISCINA PICCOLA COMINCIA ALLE 18.45 ACQUABIKE GREEN.

USSA | USSA | USSA | FREELAND