

**Lunedì-venerdì** 6.45 - 21.30

**sabato** 10.00 - 19.00

(corsi sospesi)

9.00 - 19.00

(dal 19 ottobre, corsi attivi)

**domenica** 9.00 - 14.00

(da ottobre ad aprile, corsi attivi dal 10 novembre)

**ORARIO ESTIVO LUGLIO/AGOSTO**

**Lunedì-venerdì** 6.45 - 21.30

**sabato** 8.15 - 14.15

Gli orari potrebbero subire variazioni.

Per info **0549.904505**  

Tutti i servizi sono su prenotazione.

- ● ● a pagamento
- os orario sperimentale
- o a domeniche alterne



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	9.15-10.00 STRETCH PILATES	9.15-10.00 BIOPOSTURAL		9.15-10.00 BIOPOSTURAL	9.15-10.00 BIOPOSTURAL	
			10.15-11.15 YOGA			11.00-12.00 YOGA
	13.00-13.45 PILATES	13.00-14.00 YOGA		13.00-13.45 PILATES	13.00-14.00 YOGA	
	15.45-16.30 BIOPOSTURAL <span style="color: red; font-size: small;">NEW OS</span>		15.45-16.30 BIOPOSTURAL <span style="color: red; font-size: small;">NEW OS</span>	17.00-18.00 VINYASA YOGA	16.00-16.45 PILATES	<span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">DOMENICA</span> 9.15-10.00 PILATES
	17.00-18.00 VINYASA YOGA	18.05-19.00 DYNAMIC YOGA		18.10-18.55 PILATES	18.10-19.10 DYNAMIC YOGA	<span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">DOMENICA</span> 9.15-10.05 YOGA
	18.10-18.55 PILATES		19.10-19.55 PILATES			
			19.00-20.00 YOGA			
			20.00-20.30 LIFESTYLE & MEDITATION			
	7.00-7.45 MILITARY TRAINING WORKOUT	7.00-7.45 MILITARY TRAINING WORKOUT	7.00-7.50 CYCLEX <span style="color: red; font-size: small;">NEW OS</span>	7.00-7.45 MILITARY TRAINING WORKOUT		<span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">DOMENICA</span> 11.10-12.00 CYCLEX
			13.00-13.45 INTERVAL TRAINING	13.00-13.50 CYCLEX <span style="color: red; font-size: small;">NEW OS</span>		
			17.15-18.00 TOTAL BODY ENERGY	17.15-18.05 CYCLEX <span style="color: red; font-size: small;">NEW OS</span>	17.15-18.00 TOTAL BODY ENERGY	
			18.10-18.55 FUNCTIONAL FIT BOXE			
	19.00-19.45 TOTAL BODY ENERGY			19.00-19.45 PUMP TRAINING		
			13.05-13.55 CYCLING			<span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">DOMENICA</span> 11.10-12.00 CYCLING
<b>special class</b> <b>CYCLING</b>	13.05-13.55 CYCLING		13.05-13.55 CYCLING			
	18.30-19.20 CYCLING		19.00-19.50 CYCLING	18.30-19.20 CYCLING		15.00-15.50 CYCLING
	8.00-8.45 AQUAGYM		8.00-8.45 AQUAGYM		8.00-8.45 AQUAGYM	
	9.00-9.45 AQUAGYM		9.00-9.45 AQUAGYM		9.00-9.45 AQUAGYM	10.00-10.45 AQUAGYM
	13.00-13.45 AQUAGYM		13.00-13.45 AQUAGYM			
			15.00-15.45 AQUAGYM		15.00-15.45 AQUAGYM	<span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">DOMENICA</span> 10.15-11.00 AQUAGYM
	18.30-19.15 AQUAGYM		18.10-18.55 AQUAGYM		18.10-18.55 AQUAGYM	
<b>AQUAGYM</b>	19.30-20.15 AQUAGYM					

nuova  
**AREA**







**special class**  
**CYCLING**

**AQUAGYM**



Gli orari potrebbero subire variazioni.  
Per info **0549.904505**  

Tutti i servizi sono su prenotazione.

-     a pagamento
-  orario sperimentale
-  a domeniche alterne

**ORARIO**  
**lunedì-venerdì** 6.45 - 21.30  
**sabato** 10.00 - 19.00  
(corsi sospesi)  
 9.00 - 19.00  
(dal 19 ottobre, corsi attivi)  
**domenica** 9.00 - 14.00  
(da ottobre ad aprile, corsi attivi dal 10 novembre)  
**ORARIO ESTIVO LUGLIO/AGOSTO**  
**lunedì-venerdì** 6.45 - 21.30  
**sabato** 8.15 - 14.15

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>special class</b> <b>HEAT TRAINING</b>		<b>7.00-7.50</b> HEAT TRAINING			<b>7.00-7.50</b> HEAT TRAINING	
		<b>8.10-9.00</b> HEAT TRAINING		<b>8.10-9.00</b> HEAT TRAINING		<b>9.00-9.50</b> HEAT TRAINING
		<b>13.05-13.55</b> HEAT TRAINING			<b>13.05-13.55</b> HEAT TRAINING	
		<b>18.30-19.20</b> HEAT TRAINING			<b>18.00-18.50</b> HEAT TRAINING	
<b>UNIVERSE functional AREA</b>						<b>10.15-11.00</b> CROSS TRAINING <sup>OS</sup>
	<b>13.00-13.45</b> METABOLIC WORKOUT				<b>13.00-13.45</b> METABOLIC WORKOUT	
		<b>17.30-18.15</b> CROSS TRAINING		<b>17.30-18.15</b> CROSS TRAINING		
	<b>17.15-18.00</b> METABOLIC WORKOUT	<b>18.45-19.30</b> CROSS TRAINING		<b>18.45-19.30</b> CROSS TRAINING		



### Personal Training

Raggiungi i tuoi obiettivi fitness più velocemente con le nostre sedute di PT!



### Un percorso tutto per te!

Inizia un programma di allenamento su misura per le tue esigenze.

**PRENOTA SERVIZI E CORSI TRAMITE APP**



**Energia Lifestyle WellnessClub**

**SCOPRI I NOSTRI ABBONAMENTI ONLINE**



**SEGUICI SUI NOSTRI SOCIAL**

 EnergiaWellnessFitness

 energiawellness\_fitness