

**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.

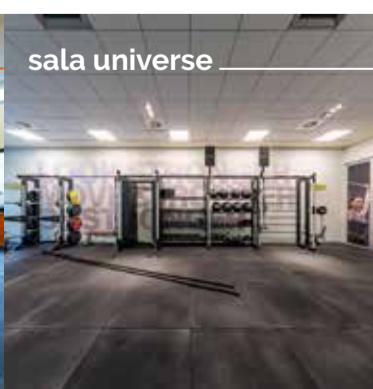
-     a pagamento
-  orario sperimentale
-  a domeniche alterne



|                                 | LUNEDÌ                                    | MARTEDÌ                                   | MERCOLEDÌ                             | GIOVEDÌ                                   | VENERDÌ                          | SABATO  |
|---------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|----------------------------------|---|
|                                 | 9.15-10.00<br>STRETCH PILATES             | 9.15-10.00<br>BIOPOSTURAL                 |                                       | 9.15-10.00<br>BIOPOSTURAL                 | 9.15-10.00<br>BIOPOSTURAL        |   |
|                                 | 10.15-11.15<br>YOGA                       |   | 10.15-11.15<br>YOGA                   |   |                                  | 11.00-12.00<br>YOGA   |
|                                 | 13.00-13.45<br>PILATES                    | 13.00-14.00<br>YOGA                       |                                       | 13.00-13.45<br>PILATES                    | 13.00-14.00<br>YOGA              |   |
|                                 | 15.45-16.30<br>BIOPOSTURAL                |   | 15.45-16.30<br>BIOPOSTURAL            | 17.00-18.00<br>VINYASA YOGA               | 16.00-16.45<br>PILATES           |  <b>DOMENICA</b><br>9.15-10.00<br>PILATES    |
|                                 | 17.00-18.00<br>VINYASA YOGA               | 18.05-19.00<br>DYNAMIC YOGA               |                                       | 18.10-18.55<br>PILATES                    | 18.10-19.10<br>DYNAMIC YOGA      |  <b>DOMENICA</b><br>9.15-10.05<br>YOGA       |
|                                 | 18.10-18.55<br>PILATES                    |   | 19.10-19.55<br>PILATES                |   |                                  |   |
|                                 |   |   | 19.00-20.00<br>YOGA                   |   |                                  |   |
|                                 |   |   | 20.00-20.30<br>LIFESTYLE & MEDITATION |   |                                  |   |
|                                 | 7.00-7.45<br>MILITARY TRAINING<br>WORKOUT | 7.00-7.45<br>MILITARY TRAINING<br>WORKOUT | 7.00-7.50<br>CYCLEX                   | 7.00-7.45<br>MILITARY TRAINING<br>WORKOUT |                                  |  <b>DOMENICA</b><br>11.10-12.00<br>CYCLEX  |
|                                 |   |   | 13.00-13.45<br>INTERVAL TRAINING      | 13.00-13.50<br>CYCLEX                     |                                  |   |
|                                 |   |   | 17.15-18.00<br>TOTAL BODY ENERGY      | 17.15-18.05<br>CYCLEX                     | 17.15-18.00<br>TOTAL BODY ENERGY |   |
|                                 |   |   | 18.10-18.55<br>FUNCTIONAL FIT BOXE    |   |                                  |   |
|                                 | 19.00-19.45<br>TOTAL BODY ENERGY          |   |                                       | 19.00-19.45<br>PUMP TRAINING              |                                  |   |
|                                 | 13.05-13.55<br>CYCLING                    |   | 13.05-13.55<br>CYCLING                |   |                                  |  <b>DOMENICA</b><br>11.10-12.00<br>CYCLING |
| special class<br><b>CYCLING</b> | 18.30-19.20<br>CYCLING                    |   | 19.00-19.50<br>CYCLING                | 18.30-19.20<br>CYCLING                    |                                  | 15.00-15.50<br>CYCLING  |
|                                 | 8.00-8.45<br>AQUAGYM                      |   | 8.00-8.45<br>AQUAGYM                  |   | 8.00-8.45<br>AQUAGYM             |   |
|                                 | 9.00-9.45<br>AQUAGYM                      |   | 9.00-9.45<br>AQUAGYM                  |   | 9.00-9.45<br>AQUAGYM             | 10.00-10.45<br>AQUAGYM  |
|                                 | 13.00-13.45<br>AQUAGYM                    |   | 13.00-13.45<br>AQUAGYM                |   |                                  |   |
|                                 |   |   | 15.00-15.45<br>AQUAGYM                |   | 15.00-15.45<br>AQUAGYM           |  <b>DOMENICA</b><br>10.15-11.00<br>AQUAGYM |
|                                 | 18.30-19.15<br>AQUAGYM                    |   | 18.10-18.55<br>AQUAGYM                |   | 18.10-18.55<br>AQUAGYM           |   |
| <b>AQUAGYM</b>                  | 19.30-20.15<br>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><br><b>HEAT TRAINING</b>        |   | <b>7.00-7.50</b><br>HEAT TRAINING    |           |                                      | <b>7.00-7.50</b><br>HEAT TRAINING       |  |
|   |   | <b>8.10-9.00</b><br>HEAT TRAINING    |           |                                      |   | <b>9.00-9.50</b><br>HEAT TRAINING                      |
|   |   | <b>13.05-13.55</b><br>HEAT TRAINING  |           |                                      | <b>13.05-13.55</b><br>HEAT TRAINING     |  |
|   |   | <b>18.30-19.20</b><br>HEAT TRAINING  |           |                                      | <b>18.00-18.50</b><br>HEAT TRAINING     |  |
| <b>UNIVERSE</b><br><b>functional</b><br><b>AREA</b> | <b>13.00-13.45</b><br>METABOLIC WORKOUT |                                      |           |                                      | <b>13.00-13.45</b><br>METABOLIC WORKOUT | <b>10.15-11.00</b><br>CROSS TRAINING <small>OS</small> |
|   |   | <b>17.30-18.15</b><br>CROSS TRAINING |           | <b>17.30-18.15</b><br>CROSS TRAINING |   |  |
|   | <b>17.15-18.00</b><br>METABOLIC WORKOUT | <b>18.45-19.30</b><br>CROSS TRAINING |           | <b>18.45-19.30</b><br>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