

ORARIO PALESTRA

►► Piscine di Albaro

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
08:30-09:15 wbs antalgico*	09:00-09:45 wbs antalgico	08:30-09:15 wbs antalgico*		08:45-09:30 wbs mix	08:45-09:30 wbs functional
09:45-10:30 wbs functional	09:45-10:30 wbs mix	10:00-10:45 allungamento muscolare		09:30-10:15 wbs mix	09:35-10:20 trx
10:40-11:25 flex&tone	10:45-11:30 postural flex&tone	10:55-11:40 wbs pilates	09:45-10:30 wbs antalgico		
11:30-12:30 tai-chi			10:40-11:25 postural flex&tone	11:00-12:00 pavimento pelvico	
	13:00-13:45 wbs pilates	14:30-15:15 wbs pilates	13:00-13:45 wbs pilates	14:30-15:15 wbs pilates	
16:45-17:30 wbs pilates			16:45-17:30 wbs relax		
17:30-18:15 wbs tabata	17:45-18:30 wbs functional	17:00-18:00 tai-chi	17:30-18:15 pilates	17:30-18:15 tai-chi	
18:20-19:05 trx	18:30-19:15 pilates	18:15-19:00 trx	18:15-19:00 wbs tono	18:15-19:00 circuito fit	
19:05-19:50 pilates	19:15-20:00 wbs mix	19:00-19:45 pilates	19:00-19:45 wbs mix	19:00-20:00 yoga	
19:50-20:50 yoga					

Orario valido per la stagione 2025-26 dal 15 Settembre 2025 al 6 Giugno 2026

NOTE:

La Direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura dell'impianto, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.

*Il corso di Wbs Antalgico del Lunedì e Mercoledì è disponibile anche con abbonamento a posto fisso.