

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
9.00	9,10-9,55 GM PILATES			9,10-9,55 PERSONAL WORKOUT		9,10-9,55 GM PILATES	Possibilità di nuovi corsi o orari su richiesta.
10.00	10,00-10,45 GM PILATES			10,00-10,45 PERSONAL WORKOUT		10,00-10,45 GM PILATES	
11.00	10,50-11,35 GM PILATES		10,50-11,35 POSTURALE		10,50-11,35 POSTURALE	10,50-11,35 GM PILATES	Tutte le lezioni hanno durata di 45', si prega di essere puntuali.
12.00	11,55-12,40 PERSONAL WORKOUT		11,40-12,25 GM PILATES				
13.00	12,45-13,30 PERSONAL WORKOUT		12,45-13,30 GM PILATES				
14.00	13,35-14,20 PERSONAL WORKOUT		13,35-14,20 GM PILATES				
15.00	14,30-15,15 POSTURALE				14,10-14,55 GM PILATES		
16.00				15,50-16,35 TEEN TRAINING			
17.00				16,40-17,25 TEEN TRAINING		<b>Teen Training:</b> lavoro di gruppo per i teenager volto a migliorare la forza e postura	
18.00				17,30-18,15 GM PILATES	17,30-18,15 PERSONAL WORKOUT	<b>Personal Workout:</b> lavoro personalizzato che mira a migliorare la forza ed il tono muscolare	
19.00	18,20-19,05 GM PILATES	18,20-19,05 POSTURALE	18,20-19,05 POSTURALE	18,20-19,05 INTERVAL TRAINING	18,20-19,05 INTERVAL TRAINING	<b>GM pilates:</b> ginnastica volta al rinforzo, tonificazione e alla flessibilità del corpo	
20.00	19,10-19,55 INTERVAL TRAINING	19,10-19,55 POSTURALE	19,10-19,55 POSTURALE	19,10-19,55 PERSONAL WORKOUT		<b>Interval Training:</b> lavoro di gruppo ad alta intensità	
21.00	20,00-20,45 GM PILATES					<b>Posturale:</b> ginnastica posturale, adatta a tutti per riscoprire il piacere di muoversi.	
				DSCHOOL INFORMA: serate di approfondimento e corsi formazione		Versione del 14/02/2025. Verifica eventuali aggiornamenti in segreteria.	

**Orario Segreteria:**  
**Lun-Ven:** 9.00-19.00  
**Sab:** 9.00 - 17.00

Prendi visione del  
regolamento impianto e  
recuperi sul nostro sito

## Calendario Stagione

ATTIVITA' 2024 - 2025	ANNUALE 16/09/2024 - 15/06/2025		ESTIVO dal 16/06/2025
	AUTUNNALE 16/09/2024 - 02/02/2025	PRIMAVERILE 03/02/2025 - 15/06/2025	ESTIVO dal 16/06/2025

### Chiusure non conteggiate:

Venerdì 1 Novembre - Domenica 8 Dicembre - da  
Lunedì 23 Dicembre a Lunedì 6 Gennaio compresi - da  
Sabato 19 a Lunedì 21 Aprile - Venerdì 25 Aprile -  
Giovedì 1 Maggio - Lunedì 2 Giugno

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI



# Sala Corsi 2024-2025



# CLUB

Sport & Benessere

Via Sant'Ambrogio 28, Mariano C.se

Tel. 0362.230819 interno 2

[www.piscinadclub.it](http://www.piscinadclub.it) - [info@piscinadclub.it](mailto:info@piscinadclub.it)

Seguici sui Social:  
Piscina Dclub

