

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
9.00	9,10 - 9,55 GM PILATES	9,00 - 9,45 PERSONAL WORKOUT	9,10 - 9,55 GM PILATES	9,00 - 9,45 PERSONAL WORKOUT			
10.00	10,00 - 10,45 GM PILATES	9,50 - 10,35 PERSONAL WORKOUT	10,00 - 10,45 GM PILATES	9,50 - 10,35 PERSONAL WORKOUT		10,25 - 11,10 GM PILATES	
11.00	10,50 - 11,35 GM PILATES		10,50 - 11,35 POSTURALE	10,40 - 11,25 PERSONAL WORKOUT	10,50 - 11,35 POSTURALE	11,15 - 12,00 GM PILATES	
12.00			11,40 - 12,25 POSTURALE			12,05 - 12,50 GM PILATES	
13.00							
	13,20 - 14,05 PERSONAL WORKOUT		12,45 - 13,30 GM PILATES		13,10 - 13,55 GM PILATES		
14.00	14,10 - 14,55 POSTURALE		13,35 - 14,20 GM PILATES		14,00 - 14,45 PERSONAL WORKOUT		
15.00					14,50 - 15,35 GM PILATES		
	15,20 - 16,05 PERSONAL WORKOUT					NUOVI ORARI SU RICHIESTA	
16.00	16,10 - 16,55 PERSONAL WORKOUT						
17.00	17,00 - 17,45 TEEN TRAINING			16,40 - 17,25 GM PILATES		Teen Training: lavoro di gruppo per i teenager volto a migliorare la forza e postura	
18.00	17,50 - 18,35 TEEN TRAINING	17,30 - 18,15 PERSONAL WORKOUT	17,30 - 18,15 GM PILATES	17,30 - 18,15 TEEN TRAINING		Personal Workout: lavoro personalizzato che mira a migliorare la forza ed il tono muscolare	
	18,40 - 19,25 PERSONAL WORKOUT	18,20 - 19,05 GM PILATES	18,20 - 19,05 GM PILATES	18,20 - 19,05 PERSONAL WORKOUT	18,20 - 19,05 GM PILATES	GM pilates: ginnastica volta al rinforzo, tonificazione e alla flessibilità del corpo	
19.00	19,30 - 20,15 PERSONAL WORKOUT	19,10 - 19,55 INTERVAL TRAINING	19,10 - 19,55 GM PILATES	19,10 - 19,55 POSTURALE	19,10 - 19,55 GM PILATES	Interval Training: lavoro di gruppo ad alta intensità	
20.00		20,00 - 20,45 GM PILATES			20,00 - 20,45 GM PILATES	Posturale: ginnastica posturale, adatta a tutti per riscoprire il piacere di muoversi.	
21.00				DSCHOOL INFORMA: Serate di formazione e approfondimento.		Versione del 03/02/2026. 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' 2025 - 2026	ANNUALE 01/09/2025 - 14/06/2026		ESTIVO dal 15/06/2026
	AUTUNNALE 01/09/2025 - 01/02/2026	PRIMAVERILE 02/02/2026 - 14/06/2026	ESTIVO dal 15/06/2026

Chiusure non conteggiate:

Sabato 1 Novembre - Lunedì 8 Dicembre - da Lunedì 22
Dicembre a Martedì 6 Gennaio compresi - da Sabato 4
a Lunedì 6 Aprile - Sabato 25 Aprile - Venerdì 1 Maggio
- Martedì 2 Giugno

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI



CONI



Sala Corsi 2025-2026



CLUB

Sport & Benessere

Via Sant'Ambrogio 28, Mariano C.se

Tel. 0362.230819 interno 2

www.piscinadclub.it - info@piscinadclub.it

Seguici sui Social:
Piscina Dclub

