

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
9.00		9,00 - 9,45 PERSONAL WORKOUT	9,10 - 9,55 GM PILATES	9,00 - 9,45 PERSONAL WORKOUT			
10.00		9,50 - 10,35 PERSONAL WORKOUT	10,00 - 10,45 GM PILATES	9,50 - 10,35 PERSONAL WORKOUT		9,35 - 10,20 GM PILATES	
11.00			10,50 - 11,35 POSTURALE			10,25 - 11,10 GM PILATES	
12.00							
13.00			12,45 - 13,30 GM PILATES				
14.00	14,10 - 14,55 POSTURALE		13,35 - 14,20 GM PILATES				
15.00							
16.00						NUOVI ORARI SU RICHIESTA	
17.00						Teen Training: lavoro di gruppo per i teenager volto a migliorare la forza e postura	
18.00				17,30 - 18,15 GM PILATES		Personal Workout: lavoro personalizzato che mira a migliorare la forza ed il tono muscolare	
19.00	18,40 - 19,25 PERSONAL WORKOUT	18,20 - 19,05 GM PILATES	18,20 - 19,05 GM PILATES	18,20 - 19,05 PERSONAL WORKOUT	GM pilates: ginnastica volta al rinforzo, tonificazione e alla flessibilità del corpo		
20.00	19,30 - 20,15 PERSONAL WORKOUT	19,10 - 19,55 POSTURALE	19,10 - 19,55 GM PILATES	19,10 - 19,55 POSTURALE	Posturale: ginnastica posturale, adatta a tutti per riscoprire il piacere di muoversi.		
21.00		20,00 - 20,45 GM PILATES		DSCHOOL INFORMA: Serate di formazione e approfondimento.	Versione del 27/04/2026. Verifica eventuali aggiornamenti in segreteria.		

**Orario Segreteria:**  
verifica gli orari sul sito:  
[www.piscinadclub.it](http://www.piscinadclub.it)

Prendi visione del  
regolamento impianto e  
recuperi sul nostro sito

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI



**Corsi: dal 15 Giugno  
al 18 Luglio**

**Sala Corsi  
ESTATE 2026**



**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

