

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
8.00				8,10 - 8,55 PERSONAL WORKOUT	8,20 - 9,05 PERSONAL WORKOUT		
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	9,10 - 9,55 POSTURALE		
10.00	10,00 - 10,45 GM PILATES	9,50 - 10,35 POSTURALE	10,00 - 10,45 GM PILATES	9,50 - 10,35 PERSONAL WORKOUT	10,00 - 10,45 GM PILATES	10,25 - 11,10 GM PILATES	
11.00	10,50 - 11,35 GM PILATES		10,50 - 11,35 POSTURALE		10,50 - 11,35 POSTURALE	11,15 - 12,00 GM PILATES	
			11,40 - 12,25 POSTURALE			12,05 - 12,50 GM PILATES	
12.00							
13.00			12,45 - 13,30 GM PILATES		13,10 - 13,55 GM PILATES		
	13,20 - 14,05 GM PILATES		13,35 - 14,20 PERSONAL WORKOUT		14,00 - 14,45 PERSONAL WORKOUT		
14.00	14,10 - 14,55 POSTURALE				14,50 - 15,35 GM PILATES		
15.00							
	15,20 - 16,05 PERSONAL WORKOUT					NUOVI ORARI SU RICHIESTA	
16.00	16,10 - 16,55 TEEN TRAINING						
17.00	17,00 - 17,45 TEEN TRAINING	16,40 - 17,30 TEEN TRAINING		16,40 - 17,25 GM PILATES		Teen Training: lavoro di gruppo per i teenager volto a migliorare la forza e postura	
	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	
18.00		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	18,40 - 19,25 PERSONAL WORKOUT	19,10 - 19,55 POSTURALE	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	19,30 - 20,15 PERSONAL WORKOUT	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 28/09/2026. 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' 2026 - 2027	ANNUALE 01/09/2026 - 20/06/2027		ESTIVO dal 21/06/2027
	AUTUNNALE 01/09/2026 - 31/01/2027	PRIMAVERILE 01/02/2027 - 20/06/2027	ESTIVO dal 21/06/2027

Chiusure non conteggiate:

Domenica 1 Novembre - Martedì 8 Dicembre - da
Mercoledì 23 Dicembre a Mercoledì 6 Gennaio
compresi - da Sabato 27 a Lunedì 29 Marzo - Domenica
25 Aprile - Sabato 1 Maggio - Mercoledì 2 Giugno

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI



CONI



Sala Corsi 2026-2027



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

