	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						NUOVI ORARI SU RICHIESTA	
	15,20 - 16,05 PERSONAL WORKOUT						
16.00	16,10 - 16,55 TEEN TRAINING			16,40 - 17,25 GM PILATES		**Teen Training:** lavoro di gruppo per i teenager volto a migliorare la forza e postura	
17.00	17,00 - 17,45 TEEN TRAINING	17,30 - 18,15 TEEN TRAINING	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	
	17,50 - 18,35 TEEN TRAINING						
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	
	18,40 - 19,25 PERSONAL WORKOUT						
19.00		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	
	19,30 - 20,15 PERSONAL WORKOUT						
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.	
				DSCHOOL INFORMA: Serate di formazione e approfondimento.			
21.00						Versione del 19/10/2026. 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

DCLUB
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

SSD DINAMICA ACQUACLUB SRL- Sede legale: Via Don Longoni 7 20831 - Seregno
P.IVA e CF: 09424520964Cap. Sociale 10.000,00i.v. - Iscritta CCIAA di Monza
Affiliata ASI LOM-MB0358 R.N.Coni n.269397